LEG MAGIC PULSE

MODE D'EMPLOI

Pour un maximum d'efficacité et de sécurité, lisez ce mode d'emploi, regardez la vidéo et pour des conseils d'alimentation saine, consultez le chapitre « Régime de démarrage ».

TABLE des matières

Informations importantes concernant la sécurité 3
Mentions de précaution et avertissements figurant sur le matériel 4
SPECIFICATIONS et pièces 4
INTRODUCTION 5
INSTRUCTIONS DE MONTAGE 6
ÉTAPE 1 – Fixation des bouchons 7
ÉTAPE 2 - Fixation des rails gauches et droits 7
ÉTAPE 3 – Fixation et relevage du tube de support 8
ÉTAPE 4 – montage de la barre d'appui 9
Entretien et rangement 9
Première utilisation 10
LISTE DES PIECES 11
VUE ECLATEE 12
CONSEILS POUR EFFECTUER LES EXERCISES 13
Étirements d'échauffement et de récupération 15
SYSTÈME LEG MAGIC® PULSE 17
ENTRAINEMENT LEG MAGIC® PULSE 17
EXERCICES LEG MAGIC® PULSE 19
PROGRESSION de l'entraînement 27
FICHE DE SUIVI D'ENTRAINEMENT LEG MAGIC® PULSE 28
Entraînement cardiovasculaire 28
PROGRAMME D'ENTRAINEMENT CARDIOVASCULAIRE PROGRESSIF 30
FICHE de suivi d'entraînement CARDIO 31
Régime de démarrage 33
Régime de démarrage 34
Régime de démarrage 35
Régime de démarrage 36
Régime de démarrage 37
TABLEAU DE PROGRESSION 38

BEST OF SHOPPING

Informations importantes concernant la sécurité

AVERTISSEMENT

LE NON-RESPECT DES AVERTISSEMENTS FIGURANT SUR LE MATERIEL, DU PRESENT MODE D'EMPLOI ET DE LA VIDEO PEUT PROVOQUER DES BLESSURES GRAVES, VOIRE ENTRAINER LA MORT, POUR VOUS-MEME OU D'AUTRES PERSONNES.

1) Avant d'entamer ce programme d'exercices, ou un autre, consultez votre médecin. Votre médecin vous aidera à déterminer la plage de rythme cardiaque cible adaptée à votre âge et à votre condition physique. Certains programmes d'exercices ou type d'équipements ne conviennent pas à tous les utilisateurs. Cela est particulièrement important dans le cas de personnes âgées de plus de 35 ans, de femmes enceintes ou de personnes souffrant de problèmes de santé ou de défauts de l'équilibre préexistants. **Si vous suivez un traitement médical susceptible d'influer sur votre rythme cardiaque,** l'avis d'un médecin est absolument indispensable.

2) Démarrez doucement et progressez de façon raisonnable. Même si vous êtes un sportif entraîné, commencez par le programme d'entraînement pour débutants et familiarisez-vous avec tous les exercices avant de passer à des entraînements ou des exercices plus avancés. Pour obtenir les meilleurs résultats, exécutez tous les exercices au tempo du DVD de démonstration.

3) Ne dépassez pas vos limites en exécutant ce programme d'exercices, ou tout autre. Restez à l'écoute de votre corps et soyez attentif à ses réactions éventuelles. Vous devez apprendre à distinguer la « bonne » douleur, telle que la fatigue physique, de la « mauvaise » douleur, qui fait souffrir. **Si vous éprouvez une sensation de douleur ou d'oppression dans la poitrine, si votre pouls est irrégulier, si vous ressentez des vertiges, des nausées ou des essoufflements, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin sans attendre.**

4) Échauffez-vous avant d'entamer un programme d'exercices en faisant 5 à 10 minutes d'aérobic sans forcer, par exemple en marchant, puis en vous étirant.

5) Avant CHAQUE utilisation, procédez à une inspection visuelle de l'appareil, des pédales et des ressorts PRT (Power Resistance Toning) en recherchant des signes d'usure et vérifiez que le matériel fonctionne correctement. N'utilisez jamais l'appareil s'il paraît défectueux.

6) SOYEZ PRUDENT en montant et en descendant de l'appareil.

7) N'utilisez cet appareil QUE pour l'usage pour lequel il a été conçu, décrit dans le présent mode d'emploi. **Ne le modifiez pas** et n'utilisez que des accessoires conseillés par le fabricant.

8) Prévoyez le maximum d'espace de dégagement de chaque côté de l'appareil. Il est important de ne pas être gêné par les enfants, les animaux domestiques, les meubles ou autres objets lorsque vous utilisez l'équipement.
Conservez au moins un mètre de dégagement de chaque côté de votre appareil.

9) Portez des vêtements adéquats lorsque vous faites vos exercices. Pour vous entraîner, portez des vêtements confortables et légers, qui vous laissent toute votre liberté de mouvement. De même, portez des chaussures de sport confortables qui tiennent correctement le pied, avec des semelles antidérapantes, par exemple des chaussures de jogging ou d'aérobic.

10) Respirez naturellement, ne retenez jamais votre souffle au cours d'un exercice. Ne vous exercez pas au-delà de vos forces, vous devez pouvoir continuer à tenir une conversation tout en faisant vos exercices.

11) CET APPAREIL N'EST PAS CONÇU POUR ETRE UTILISE PAR DES ENFANTS.
Pour éviter tout risque de blessure, conservez cet appareil et tous les équipements de fitness hors de portée des enfants.
Quelques règles simples à suivre :
– Empêchez les enfants d'entrer dans les pièces où se trouve votre matériel d'entraînement.
– Rangez votre matériel d'entraînement dans une pièce qui ferme à clef.
– Sachez exactement où sont vos enfants lorsque vous vous entraînez.
– Si vous avez chez vous des enfants en bas âge, ne portez pas d'écouteurs pendant vos exercices.
– Expliquez à vos enfants les dangers des appareils d'entraînement.

12) Récupérez-vous après une séance d'entraînement, avec 5 à 10 minutes d'exercices plus calmes, par exemple un peu de marche suivie d'étirements.

13) Les personnes handicapées doivent avoir l'accord de leur médecin avant d'utiliser cet appareil, qu'ils devront utiliser sous étroite surveillance.

14) Cet appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.

15) NE PAS placer la main, le pied ou des objets étrangers sur ou près de l'appareil lorsqu'il est utilisé par d'autres personnes. Prenez garde à ne pas vous pincer les doigts ou les mains dans les pièces mobiles lorsque vous dépliez, repliez ou utilisez l'appareil.

16) Pour empêcher le Leg Magic® Pulse de se renverser et de provoquer des blessures, installez l'appareil et utilisez-le sur une surface plane et stable et suivez les instructions d'exercices du DVD, ainsi que celles décrites aux pages 18 à 25 du présent mode d'emploi. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures graves ou mortelles. Veillez à vous tenir à la barre d'appui lorsque vous montez et descendez de l'appareil.

17) Tenez-vous toujours à la barre d'appui lorsque vous montez et descendez de l'appareil Leg Magic® Pulse. Si vous ne tenez pas compte de cette instruction, vous risquez de glisser et de tomber en vous causant des blessures graves, voire mortelles.

18) Le Leg Magic® Pulse a été conçu et construit pour UN USAGE PERSONNEL OU DOMESTIQUE EXCLUSIVEMENT. Le Leg Magic® Pulse ne doit PAS être installé dans des locaux commerciaux, y compris, sans s'y limiter, des clubs de santé et des centres de remise en forme. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures graves, voire mortelles.
En outre, l'utilisation du Leg Magic® Pulse sur un site commercial, ou sa revente par un revendeur non agréé, annule la garantie. Se reporter à la Carte de garantie limitée pour davantage d'informations.

19) Ne pas retirer les ressorts PRT de l'appareil.
Cela risque de causer des blessures graves, voire mortelles, ou d'endommager l'appareil.

SPECIMEN OF SLEEPING

Mentions de précaution et avertissements figurant sur le matériel

IMPORTANT : ***lire ci-dessous pour savoir où se situent les étiquettes de précaution et les avertissements apposés sur votre équipement.***

ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT **ÉTIQUETTE DE PRECAUTION 1**

AVERTISSEMENT	ATTENTION
Ne pas lire et ne pas respecter les instructions de sécurité figurant dans le mode d'emploi et la vidéo peut entraîner DES BLESSURES GRAVES, VOIRE MORTELLES. ÉLOIGNER LES ENFANTS. Poids maximum de l'utilisateur : 114 kg. Remplacer cette étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante. Classe HC.	**Poser la main ici pour replier l'appareil. Éloigner les mains des tubes pour éviter de se pincer les doigts.**

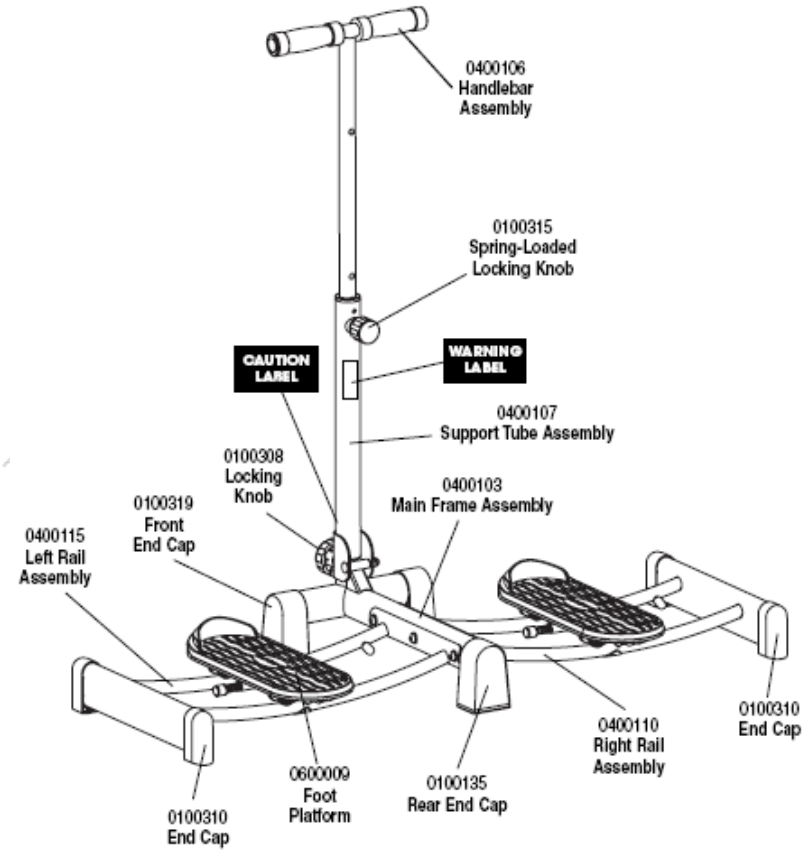
SPECIFICATIONS et pièces

Spécifications approximatives de l'assemblage : Les dimensions s'appliquent à l'appareil prêt à être utilisé.

Poids de l'appareil : environ 9 kg.
Poids maximum de l'utilisateur : 114 kg.

Longueur : 46 cm
Largeur : 107 cm
Hauteur : 92 cm à 99 cm

Les rehausseurs avant et arrière pulvérisent le temps nécessaire pour un entraînement complet du bas du corps. 2 élastiques tonifiants avec Guide d'instructions/tableau mural pour sculpter, allonger et amincir le haut du corps.
Ordinateur intégré pour assurer le suivi des objectifs de fitness quotidien.
KIT SCULPTANT LEG MAGIC® – *EN OPTION*



0400115
Rails gauches

0100319
Bouchon avant

0100308
Poignée de verrouillage

0400103
Cadre

0400107
Tube de support

0100310
Bouchon

0600009
Repose-pied

0100135
Bouchon arrière

0400110
Rails droits

0100310
Bouchon

0400106
Barre d'appui

0100315
Poignée de verrouillage à ressort

SHOPPING

INTRODUCTION

Félicitations pour votre achat du Leg Magic® Pulse ! Vous venez de franchir une étape importante vers vos objectifs de remise en forme. Qu'il s'agisse de tonifier les muscles des hanches et des cuisses ou d'étirer tous les muscles du bas du corps, le Leg Magic® Pulse peut vous aider à obtenir les résultats désirés.

Pour aller jusqu'au bout d'un programme d'exercices réguliers, il est indispensable de s'entraîner sur du matériel confortable et efficace qui vous permette de démarrer et de progresser au niveau qui vous convient le mieux. Avec votre Leg Magic® Pulse, tous les muscles du bas du corps vont travailler de façon souple et naturelle. Vous pourrez choisir le programme d'entraînement Leg Magic® Pulse le plus adapté à votre forme physique et démarrer l'entraînement sans plus attendre. C'est le moyen idéal pour améliorer votre forme facilement et de façon saine !

Quelques minutes par jour suffisent pour commencer à ressentir les bienfaits du Leg Magic® Pulse sur la tonicité et la souplesse. Vous devrez compléter votre programme avec des exercices d'aérobic et un travail supplémentaire des abdominaux et des muscles du haut du corps. En utilisant régulièrement le Leg Magic® Pulse et en effectuant les exercices d'aérobic complémentaires, vous pourrez bientôt voir votre corps se transformer, et constater :

• Davantage d'endurance et d'énergie
• Moins de graisse corporelle et d'excès pondéral (si vous n'augmentez pas votre consommation de calories)
• Une meilleure tonicité des muscles du bas du corps
• Davantage d'énergie dans vos tâches quotidiennes
• Moins de stress et une attitude plus positive

Si vous y consacrez un minimum de temps, le gain en retour sera impressionnant !

Si, pendant l'utilisation de votre système, vous vous posez des questions sur le programme, n'hésitez pas à contacter votre distributeur local. Comme toujours, notre seul objectif est votre satisfaction absolue. Après tout, notre succès aussi dépend du vôtre !

IMPORTANT : le présent mode d'emploi constitue la source d'information autorisée sur votre appareil Leg Magic® Pulse. Veuillez le lire attentivement et suivre l'ensemble des instructions.

BEST OF SHOPPING

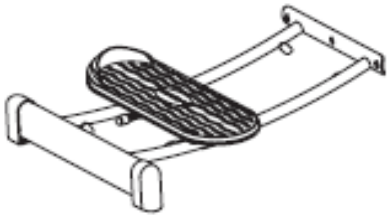
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Certains des composants de nos appareils sont parfois prélubrifiés en usine. Il est conseillé de protéger votre sol, ou tout objet pouvant entrer en contact avec ces pièces, avec du journal ou un tissu.

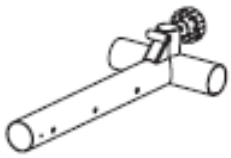
Remarque : dans ces instructions, toutes les références à une position, par exemple avant, arrière, gauche ou droite, s'entendent avec l'utilisateur debout sur l'appareil et tourné vers l'avant.

Déballez les divers éléments	**Outils nécessaires :**
Déballez les divers éléments de votre appareil Leg Magic® Pulse comme sur l'image et familiarisez-vous avec le nom des pièces pour faciliter le montage.	Tournevis cruciforme fourni Clé 13 mm & 14 mm Clé Allen 5 mm

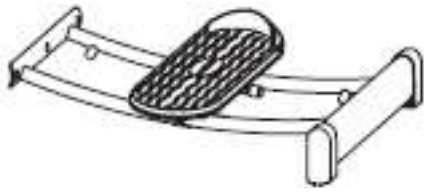
Rails gauches
0400115



Cadre
0400103



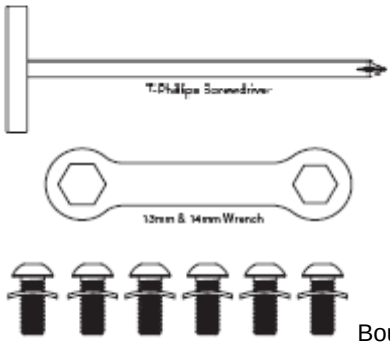
Rails droits
0400110



Matériel de montage
0100316

Barre d'appui
0400106

Tube de support
0400107



Tournevis cruciforme

Clé 13 mm & 14 mm

Boulons Allen M8 x 20 mm (6)

Rondelles courbes M8 x 17 mm x 1 5 t (6)

Clé Allen 5 mm

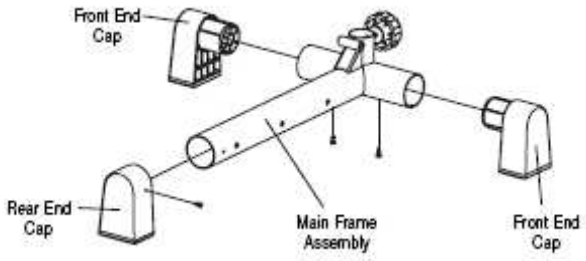
Boulon d'ancrage M8 x 55 mm
Rondelle M8 x 16 mm x 1,5 t
Écrou frein M8

Bouchons avant
0100319

Bouchons arrière
0100135

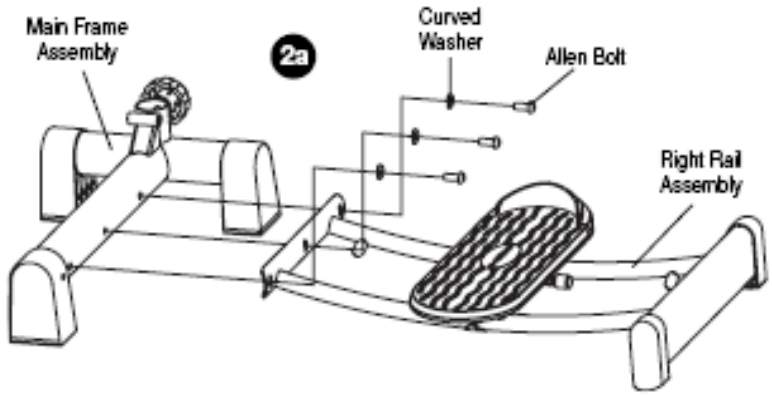
ÉTAPE 1 – Fixation des bouchons

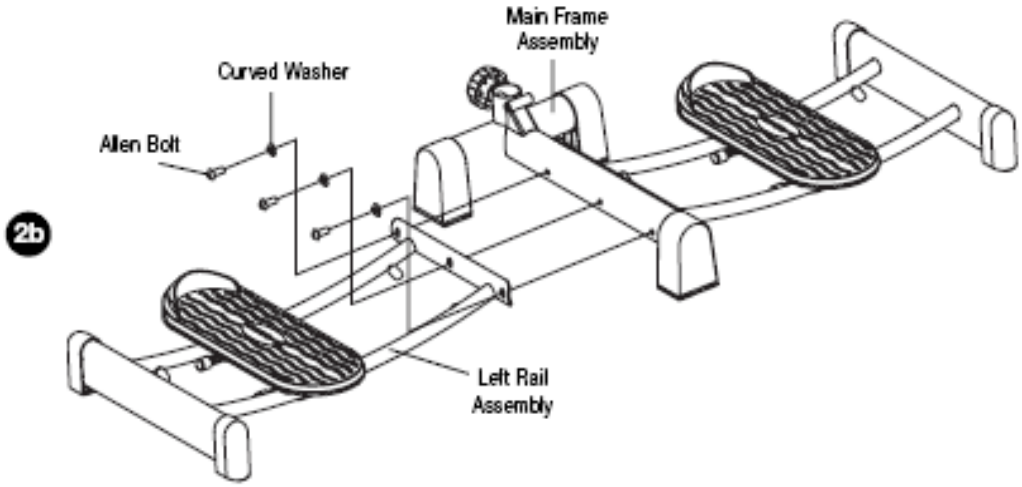
Fixez les bouchons avant et arrière au cadre à l'aide des (3) vis cruciformes et du tournevis cruciforme fourni.



ÉTAPE 2 - Fixation des rails gauches et droits

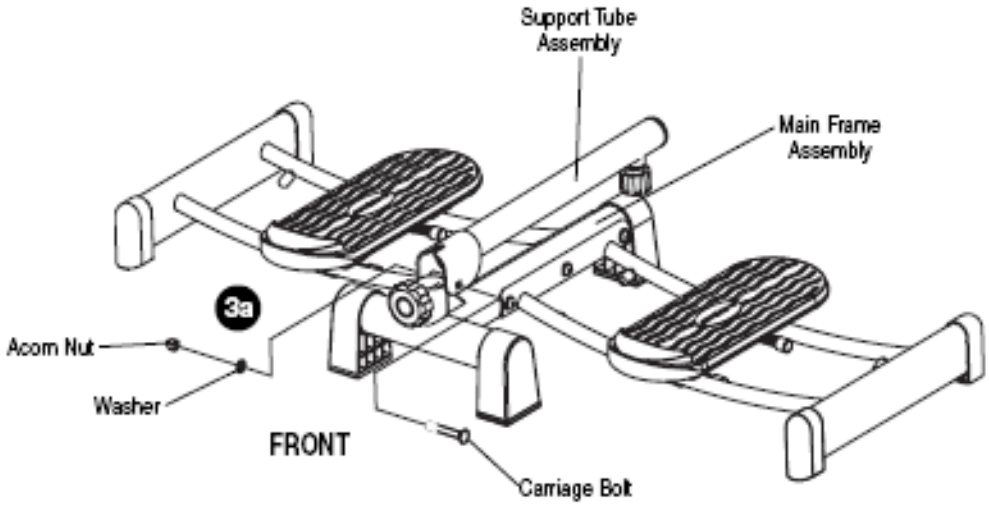
a. Fixez les rails droits (marqués « R ») au côté droit du cadre en serrant à la main les (3) boulons Allen à rondelle courbe.
b. Répétez la procédure avec le côté gauche (marqué « L ») du cadre en serrant à la main les (3) boulons Allen à rondelle courbe.
c. Serrez les (6) boulons Allen à l'aide de la clé Allen fournie.

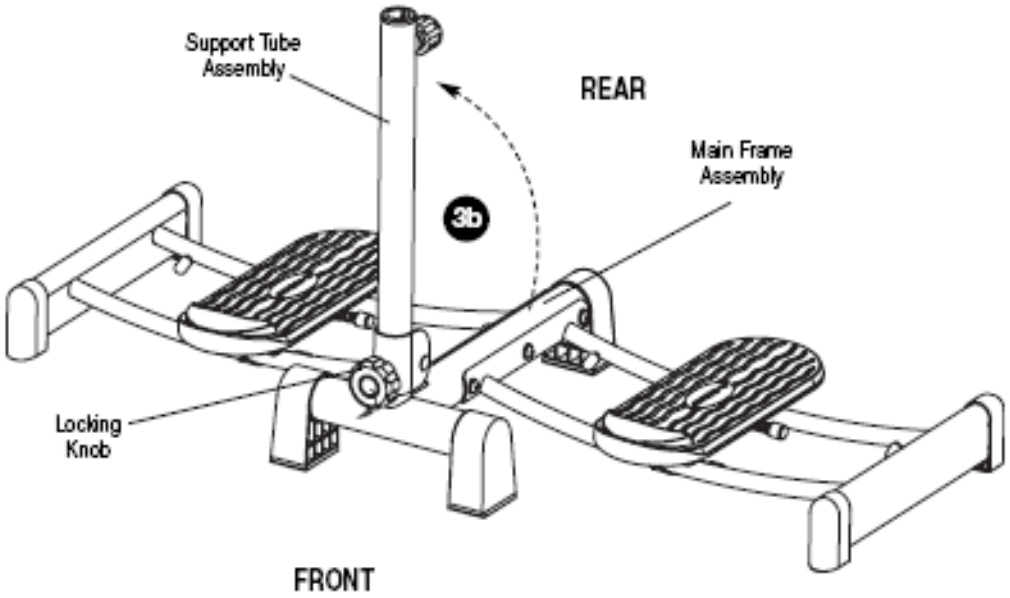


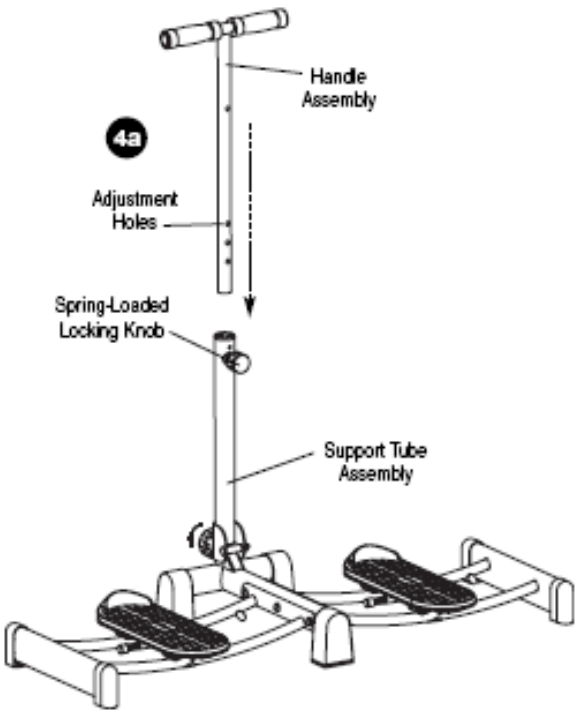


ÉTAPE 3 – Fixation et relevage du tube de support

a. Posez le tube de support en travers de l'élément cadre comme sur le schéma. Alignez les trous du tube de support et du cadre à l'avant de l'appareil. Insérez le boulon d'ancrage à travers le trou carré sur le côté gauche du tube de support et l'élément cadre. Ajoutez la rondelle et l'écrou frein du côté fileté et serrez.
Ne serrez pas trop fort, cette zone doit pouvoir pivoter.
b. Dévissez la poignée de verrouillage à l'avant de l'élément cadre.
Attention : ne vous faites pas coincer les doigts dans la zone inférieure du tube de support.
c. Relevez le tube de support en position verticale.
d. Serrez la poignée en tournant ***dans le sens horaire***.



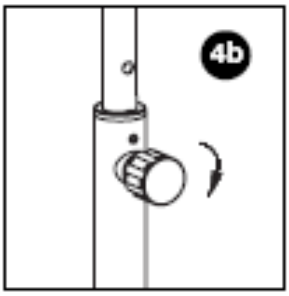




Vérifiez que toutes les poignées sont correctement verrouillées avant de commencer les exercices.

ÉTAPE 4 – montage de la barre d'appui

a. Insérez la barre d'appui dans le tube de support.
Tirez sur la poignée de verrouillage à ressort et laissez l'ergot s'enclencher dans l'un des trous de réglage.
b. Serrez la poignée de verrouillage à ressort en la tournant ***dans le sens horaire***.



LE MONTAGE EST TERMINE.
IMPORTANT :
Veuillez lire le présent mode d'emploi avant de commencer votre entraînement. Il est important que vous lisiez les instructions d'utilisation de votre appareil Leg Magic® Pulse.

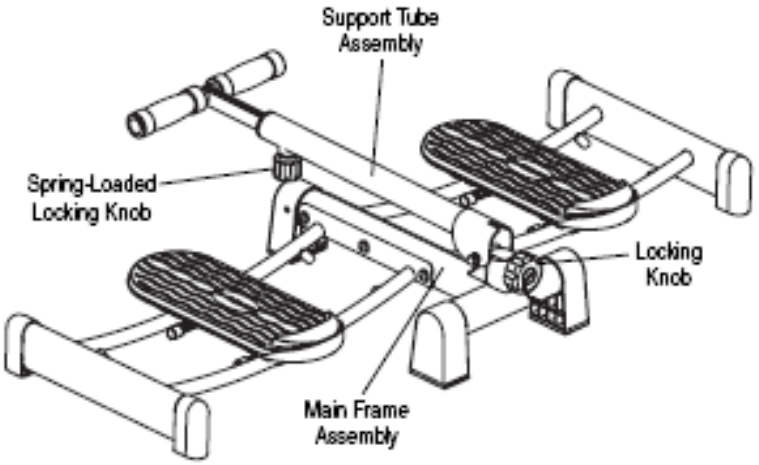
Entretien et rangement

ENTRETIEN

Votre Leg Magic® Pulse a été soigneusement conçu pour nécessiter un minimum de maintenance. Pour son entretien, nous vous recommandons de respecter les conseils suivants :
• Veillez à ce que l'appareil reste propre. Après chaque utilisation, essuyez la transpiration, la poussière et toute trace de saleté des rails, des repose-pieds et de la barre d'appui avec un chiffon propre et doux.

REPLIEZ L'APPAREIL POUR LE RANGER

a. Pour replier l'appareil, desserrez la poignée de verrouillage à ressort et tirez-la. Abaissez la barre d'appui jusqu'à sa position la plus basse. Laisser l'ergot s'enclencher et serrez.
b. Desserrez la poignée de verrouillage et laissez reposer le tube de support sur le cadre.



Première utilisation

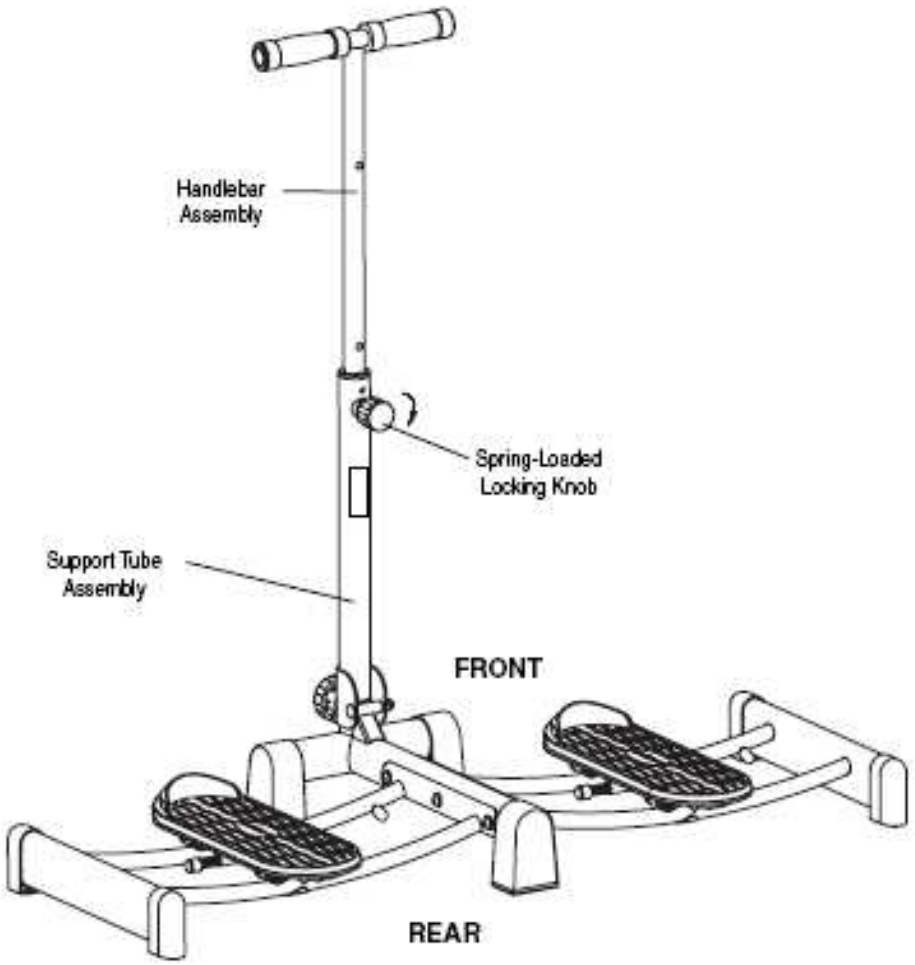
Lorsque vous utilisez cet équipement, nous vous conseillons de protéger le sol, les tapis ou tous les endroits susceptibles d'entrer en contact avec des éléments de l'appareil. Utilisez pour cela une protection de type tapis antidérapant, par exemple.

Réglage de la hauteur de la barre d'appui

La barre d'appui peut être réglée en hauteur pour s'adapter à votre taille. Pour cela, desserrez la poignée de verrouillage à ressort située sur le tube de support et tirez sur l'ergot de réglage jusqu'à ce que la barre d'appui puisse coulisser librement de bas en haut. Faites coulisser la barre d'appui jusqu'à ce que sa partie supérieure se trouve à hauteur de votre taille lorsque vous êtes debout devant l'appareil.

Lorsque la barre d'appui se trouve la hauteur désirée, laisser l'ergot de verrouillage à ressort s'enclencher dans le trou et serrez la poignée en tournant **dans le sens horaire**. **Vérifiez que la barre d'appui est correctement fixée avant de commencer les exercices.**

ATTENTION : n'essayez pas de régler la hauteur de la barre d'appui en vous tenant debout sur les repose-pieds du Leg Magic® Pulse. Tous les réglages doivent être effectués debout, les pieds au sol.

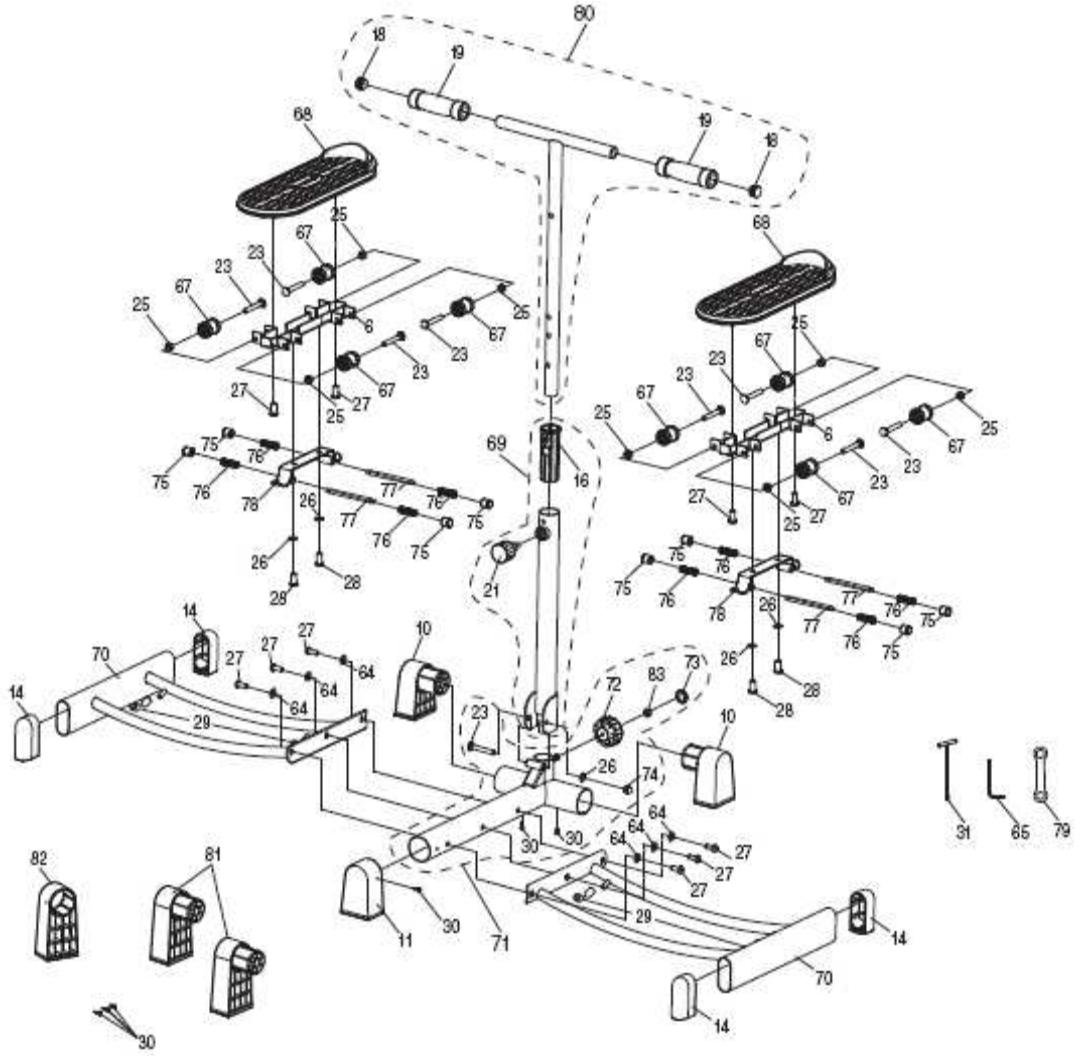


LISTE DES PIECES

ELEMENT	REFERENCE	DESCRIPTION	QTE
6	0400026	Cadre coulissant	2
10	0100319	Bouchon avant	2
11	0100135	Bouchon arrière	1
14	0100310	Bouchon	4
16	0100314	Manchon du tube de support	1
18	0100137	Bouchon rond	2
19	0700022	Poignée	2
21	0100315	Poignée de verrouillage à ressort	1
23	0100024	Boulon d'ancrage M8 x 55 mm	9
25	0100139	Écrou nylon M8	8
26	0100140	Rondelle M8 x 16 mm x 1,5 t	5
27	0100049	Boulon Allen M8 x 20 mm	10
28	0100026	Boulon Allen M8 x 12 mm	4
29	0100323	Bouchon de butée	8
30	0100136	Vis cruciforme M5 x 13 mm	6
31	0100317	Tournevis cruciforme	1
64	0100029	Rondelle courbe M8 x 17 mm x 1,5 t	6
65	0100122	Clé Allen 5 mm	1
67	0100023	Roulette	8
68	0600009	Repose-pied	2
69	0400107	Tube de support	1
70	0400111	Rail	2
71	0400103	Cadre	1
72	0100308	Poignée de verrouillage	1
73	0100309	Bouchon rond	1
74	0100005	Écrou frein M8	1
75	0100313	Butée de repose-pied	8
76	0100312	Ressort	8
77	0100311	Axe	4
78	0400027	Patte en U	2
79	0100318	Clé 13 mm & 14 mm	1
80	0400106	Barre d'appui	1
81	0100321	Rehausseur avant	2
82	0100320	Rehausseur arrière	1
83	0100324	Écrou nylon M8	1
	0100316	Matériel de montage	1
	0400110	Rails droits	1
	0400115	Rails gauches	1
	0800085	Mode d'emploi	1
	0800088	DVD d'entraînement de Rosalie Brown	1

BEST OF SHOPPING

VUE ECLATEE


80
18
19
19
18
68
68
25
67
23
23
67
25
6
25
67
23
67
23
27
25
27
75
76
78
75
76
26
77
76
75
77
76
75
26
28
28
69
16
21
14
70
14
27
27
27
64
64
64
29
10
23
72
83
73
26
74
10
64
64
64
27
27
27
30
30
29
82
81
30
11
71
14
70
14
30
31
65
79

CONSEILS POUR EFFECTUER LES EXERCISES

IMPORTANT
Veuillez lire ce chapitre avant de commencer les exercices.

IMPORTANT :

Si vous êtes âgé de plus de 35 ans et que vous n'avez pas pratiqué d'exercice physique depuis plusieurs années, il est préférable de consulter un médecin qui déterminera si vous devez ou non effectuer un test préalable d'effort progressif.
Votre médecin pourra également vous aider à définir la zone de rythme cardiaque adaptée à votre âge et à votre condition physique.
Vous devez également consulter votre médecin si vous présentez les caractéristiques suivantes :
• Hypertension
• Taux de cholestérol élevé
• Asthme
• Problèmes cardiaques
• Antécédents familiaux de décès prématurés pour cause d'attaque ou de crise cardiaque
• Vertiges fréquents
• Difficultés respiratoires aigues après un léger effort
• Arthrite ou autres problèmes osseux
• Graves problèmes musculaires, de ligaments ou de tendons
• Autre maladie connue ou soupçonnée
• Si vous éprouvez une sensation de douleur ou d'oppression dans la poitrine, si votre pouls est irrégulier ou votre souffle court, arrêtez immédiatement les exercices. Consultez votre médecin avant de continuer.
• Femme enceinte
• Troubles de l'équilibre
• Prise de médicaments ayant une incidence sur le rythme cardiaque

Phases d'entraînement

Que vous vous serviez de votre appareil Leg Magic® Pulse pour faire de la musculation ou pour un entraînement cardio, votre entraînement doit comporter les trois phases suivantes.

Échauffement
Pour éviter les blessures et optimiser les performances, nous vous conseillons de commencer chaque séance d'entraînement par un échauffement.

Cet échauffement prépare vos muscles en douceur à l'effort à venir. Commencez par 5 à 10 minutes d'exercice calme (un peu de marche, par exemple) pour augmenter progressivement votre rythme cardiaque et assouplir vos muscles. Votre exercice d'échauffement doit être de type aérobic, avec uniquement des mouvements simples et sans forcer. Il doit être suivi de 5 à 10 minutes d'étirements. Reportez-vous aux étirements présentés aux pages 14 et 15 de ce mode d'emploi. Ne forcez jamais au-delà d'une légère tension sur les muscles étirés. Effectuez vos mouvements en douceur, de façon régulière et maîtrisée.

Musculation ou entraînement cardio
Votre échauffement doit être suivi d'une séance de musculation avec le Leg Magic® Pulse ou d'une séance de cardio, selon votre programme d'entraînement de la journée. Quel que soit le type d'entraînement, augmentez l'intensité autant que votre niveau de forme physique le permet et progressez au rythme qui vous convient. La première semaine, vous risquez de ressentir des courbatures. Cela est tout à fait normal, elles disparaîtront en quelques jours. Si vos douleurs sont trop prononcées, c'est que vous avez adopté un niveau d'intensité trop élevé ou que vous avez progressé trop rapidement dans votre programme.

Récupération et étirements
Votre entraînement doit être suivi d'un temps de récupération. La récupération doit consister en 5 à 10 minutes d'exercice facile, suivi d'étirements. Reportez-vous aux étirements présentés aux pages 14 et 15 de ce mode d'emploi. Ne forcez jamais au-delà d'une légère tension sur les muscles étirés. Effectuez vos mouvements de façon détendue, régulière et maîtrisée.

KEEP OF SLIMMING

Quand faire de l'exercice

Beaucoup de gens font de l'exercice une heure avant le repas du soir. S'entraîner en fin d'après-midi procure un changement de rythme appréciable après une journée de travail et permet d'évacuer les soucis et les tensions de la journée.

D'autres préfèrent s'entraîner tôt le matin, avant d'aller travailler. Les partisans d'un réveil matinal affirment que cela leur donne plus de tonus et d'énergie au travail.

Les facteurs déterminants pour élaborer votre programme d'exercices seront vos préférences personnelles, vos responsabilité professionnelles et familiales, la disponibilité des appareils d'entraînement et le temps qu'il fait. Il est important de programmer vos entraînements à des moments où le risque de les annuler à la dernière minute ou d'être interrompu par d'autres obligations est minime.

Il vaut mieux ne pas forcer si le temps est extrêmement chaud et humide, ni pendant les deux heures qui suivent un repas. La chaleur et/ou la digestion mobilisent fortement la circulation du sang. Ajouté à de l'exercice physique, cela peut représenter un double effort trop pénible.

Mesurer votre rythme cardiaque

Pour vérifier votre rythme cardiaque au cours d'un entraînement, prenez votre pouls dans les cinq secondes après avoir arrêté l'exercice, car le pouls commence à ralentir dès que vous arrêtez de bouger. Comptez vos pulsations pendant 10 secondes, puis multipliez le nombre par six pour obtenir le nombre de battements par minute.

Rythme cardiaque cible

Les recommandations d'intensité en matière d'aérobic pour un adulte en bonne santé sont généralement de 60 à 85 % du rythme cardiaque. Mais si vous n'êtes pas en forme, n'oubliez pas qu'un entraînement cardiovasculaire régulier d'intensité faible à modérée (bien en dessous des recommandations standard) produira quand même des effets sensibles et bénéfiques sur votre santé, ainsi qu'une nette amélioration de votre endurance cardiovasculaire.

Vous pouvez utiliser le calcul suivant pour déterminer le pourcentage de votre rythme cardiaque auquel vous travaillez :

% du rythme cardiaque = (220 – votre âge) x %.

Suivant ce calcul, 70 % du rythme cardiaque d'un individu de 40 ans fera (220 - 40) x 70 %, soit 126. Cette personne devra donc parvenir à 126 battements par minute pour atteindre 70 % de son rythme cardiaque.

Les renseignements ci-dessus sont de simples conseils. Les personnes présentant des limitations médicales doivent soumettre cette formule à l'avis de leur médecin.

Tenue vestimentaire

Les vêtements pour faire de l'exercice doivent être assez larges pour assurer une complète liberté de mouvements, être confortables et agréables à porter.

Ne portez jamais de vêtements en caoutchouc ou en plastique ! Ce type de vêtement empêche la transpiration de s'évaporer et risque de provoquer une élévation dangereuse de la température du corps.

Portez des chaussures de sport confortables, de bonne qualité, avec semelles antidérapantes, comme des chaussures de course ou d'aérobic.

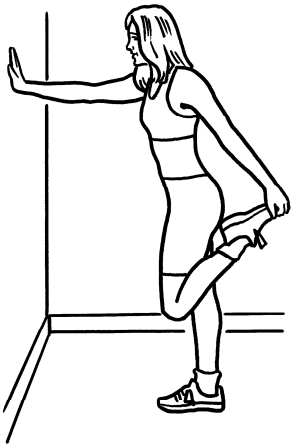
Conseils pour persévérer

1. Adoptez un programme spécifique et mettez-le par écrit.
2. Fixez-vous des objectifs réalistes au fur et à mesure de votre progression et gardez-les à l'esprit.
3. Tenez un journal de vos progrès et mettez-le à jour régulièrement. Reportez-vous aux tableaux proposés dans ce livret.
4. Notez votre poids et/ou vos mesures de graisse corporelle (en pourcentage) dans votre journal. Les kilos en trop peuvent fondre facilement.
5. Assurez-vous le concours et le soutien de vos proches.
6. Tenez les autres au courant de vos succès.
7. Ménagez-vous pour éviter de vous blesser et prévoyez un échauffement et un temps de récupération à chaque séance d'entraînement.
8. Offrez-vous de temps en temps des récompenses, lorsque vous avez bien travaillé !

BLANCO

Étirements d'échauffement et de récupération

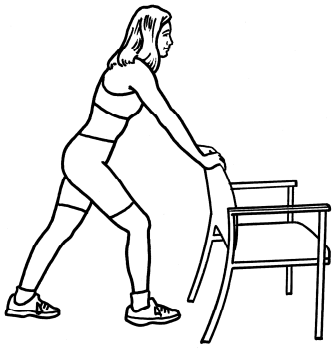
Pour exécuter ces étirements, faites des mouvements lents et fluides, sans à-coups ni précipitation. Étirez-vous jusqu'à sentir une légère tension, sans douleur, dans le muscle et prolongez l'étirement pendant 20 à 30 secondes. Respirez lentement et régulièrement. Ne retenez pas votre respiration. N'oubliez pas que tous les étirements doivent être effectués pour chaque côté du corps.



1. Étirement des quadriceps

Mettez-vous debout face à un mur, une chaise ou tout autre support stable. Servez-vous d'une main pour vous équilibrer. Pliez le genou opposé et levez le talon à hauteur des fesses. Attrapez le bout de votre pied avec la main située du même côté. En gardant les cuisses serrées, amenez doucement votre pied vers les fesses pour étirer doucement l'avant de la cuisse. Le talon ne doit pas obligatoirement toucher les fesses. Arrêtez de tirer lorsque vous ressentez l'étirement. La rotule doit pointer vers le bas et les genoux rester joints (ne pas écarter le genou vers l'extérieur).

Tenez la position pendant 20 à 30 secondes. Recommencez en changeant de jambe.



2. Étirements des mollets et des tendons d'Achille

Mettez-vous debout face à un mur ou une chaise éloignée d'environ la longueur de votre bras, les pieds écartés de la largeur des hanches. En gardant les pieds droits, orteils en avant, avancez une jambe vers la chaise tout en étirant l'autre jambe derrière vous. Pliez la jambe avancée en gardant l'autre jambe tendue et posez vos mains sur le dossier de la chaise. Gardez le pied arrière appuyé sur le sol sans soulever le talon et avancez les hanches. Penchez-vous doucement en avant en pliant la cheville, la jambe arrière toujours tendue, jusqu'à sentir les muscles du mollet s'étirer.

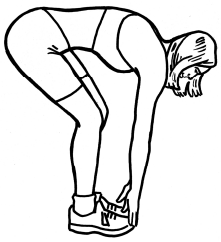
Tenez la position pendant 20 à 30 secondes. Recommencez avec l'autre jambe.

3. Étirements au-dessus de la tête/des triceps

Écartez vos pieds de la largeur des épaules et pliez légèrement les genoux. Levez un bras au-dessus de votre tête et pliez le coude pour essayer de toucher l'omoplate opposée avec la main. Faites glisser le bout des doigts sur votre dos le plus bas que vous pourrez. Tenez la position. Attrapez le coude plié avec la main opposée. Accompagnez doucement l'étirement en tirant sur le coude.

Tenez la position pendant 20 à 30 secondes. Recommencez avec l'autre bras.

FES COACHING



4. Étirement du dos

Écartez vos jambes de la largeur de vos épaules et pliez légèrement les genoux. Penchez-vous en avant en partant de la taille, en laissant pendre les bras devant vous. Pliez doucement la taille pour pencher le corps le plus bas possible.

Tenez la position pendant 20 à 30 secondes. Relevez-vous et recommencez.

5. Étirement des tendons du jarret

Tenez-vous debout, les jambes écartées de la largeur des hanches. Tendez une jambe devant vous, en gardant le pied posé au sol. Appuyez légèrement vos mains sur la cuisse, pliez la jambe arrière et penchez-vous légèrement en avant depuis les hanches jusqu'à sentir un étirement à l'arrière de la cuisse. Penchez- vous à partir des hanches et non de la taille.

Tenez la position pendant 20 à 30 secondes. Recommencez avec l'autre jambe.

6. Étirements des fesses et des hanches

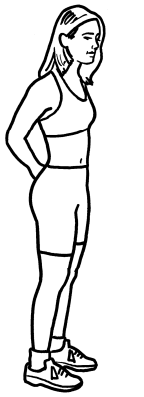
Allongez-vous à plat sur le dos, les hanches bien détendues sur le sol. Pliez un genou. En laissant les épaules bien à plat sur le sol, attrapez doucement votre genou plié avec les mains et tirez-le vers votre poitrine. Vous devez ressentir un étirement dans les hanches, les abdominaux et le bas du dos.

Tenez la position pendant 20 à 30 secondes puis relâchez. Recommencez du côté opposé.

7. Étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous sur le sol et pliez les jambes pour que les plantes des pieds se touchent. Posez vos coudes sur vos genoux. Penchez-vous en avant en pliant la taille et appuyez légèrement sur l'intérieur des genoux. Vous devez sentir les muscles de l'intérieur des cuisses s'étirer.

Tenez la position pendant 20 à 30 secondes puis relâchez.



8. Étirement des bras vers l'arrière

Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les orteils pointés vers l'avant et pliez légèrement les genoux. Laissez pendre les bras relâchés de chaque côté du corps. Gonflez la poitrine et tirez les épaules vers l'arrière. Pliez légèrement les coudes et agrippez vos mains derrière le dos. Tendez doucement les bras en relevant les mains vers l'arrière. Relevez les mains jusqu'à ressentir une légère tension dans les épaules et dans la poitrine.

Tenez la position pendant 20 à 30 secondes. Baissez les bras jusqu'à la position d'origine et pliez les coudes. Détendez vos mains et replacez les bras de chaque côté du corps.

BASE OF SHOPPING

SYSTÈME LEG MAGIC® PULSE

Le Leg Magic® Pulse est plus qu'un simple appareil de remise en forme, c'est un système complet d'exercices physiques et d'alimentation. C'est un programme de « fitness pour la vie » qui va de pair avec des habitudes de vie saine. Il comprend des bilans réguliers, des habitudes alimentaires saines et de l'exercice pour le restant de vos jours.

Toutes les études actuelles en matière de fitness recommandent à la fois des exercices cardiovasculaires et de la musculation pour une forme équilibrée. Améliorer la santé cardiovasculaire renforce le cœur et les poumons, augmente la résistance et l'endurance et contribue à la perte de poids. La musculation renforce votre masse musculaire, ce qui augmente le métabolisme de votre corps. Et chacun sait qu'une alimentation saine est un élément essentiel de tout programme de remise en forme équilibré.

Le système Leg Magic® Pulse a été conçu pour vous aider à suivre un programme de remise en forme équilibré. Ce système est composé de trois parties :

1. Musculation. L'appareil Leg Magic® Pulse est conçu pour vous aider à tonifier et à renforcer les muscles des hanches, des cuisses et des jambes. Nous vous conseillons de suivre l'entraînement du DVD Leg Magic® Basic de Rosalie Brown au moins trois fois par semaine. Toutefois, la fréquence et la durée de vos entraînements dépendent de votre niveau de forme actuel et de vos objectifs. Reportez-vous au chapitre Entraînement Leg Magic® Pulse de ce livret pour déterminer l'entraînement qui vous convient. N'ajoutez l'entraînement du DVD Leg Magic® Pulse à votre programme d'exercices qu'après avoir maîtrisé l'entraînement Leg Magic® Basic et l'avoir pratiqué au moins 3 à 5 fois par semaine. Une fois ce programme maîtrisé, commencez à remplacer progressivement les exercices Leg Magic® Basic par les exercices Leg Magic® Pulse. Vous devrez aussi effectuer les exercices de renforcement et de tonification des abdominaux et de la partie supérieure du corps 2 ou 3 fois par semaine. Nous avons prévu un programme d'abdominaux Leg Magic® pour diversifier les exercices.
IMPORTANT : l'appareil utilisé dans la vidéo Leg Magic® Basic n'est pas équipé des ressorts PRT fournis avec votre Leg Magic® Pulse, mais tous les exercices de la vidéo Leg Magic® Basic sont compatibles avec le nouvel appareil Leg Magic® Pulse.
Avertissement : ne retirez pas les ressorts PRT de l'appareil. Cela risque de causer des blessures graves, voire mortelles, et d'endommager l'appareil.

2. Exercices cardio-vasculaires. Le système Leg Magic® comprend un programme d'entraînement cardio ainsi qu'un DVD d'entraînement Leg Magic® Cardio. Vous pouvez effectuer un entraînement cardio efficace par le biais d'activités diverses, telles que la marche, la randonnée, la natation ou le jogging. Nous vous conseillons d'effectuer un entraînement cardio d'au moins 30 minutes, 3 fois par semaine. Vous pouvez facilement alterner les jours de musculation et les jours de cardio. Encore une fois, la fréquence et la durée de vos entraînements dépendent de votre niveau actuel de forme et de vos objectifs. Reportez-vous au chapitre Entraînement cardiovasculaire, pages 27 et 28, pour déterminer l'entraînement qui vous convient le mieux.

3. Alimentation. Le système Leg Magic® Pulse comporte également les livrets Démarrage et Programme d'alimentation qui vous proposent des choix d'alimentation sains.

ENTRAINEMENT LEG MAGIC® PULSE

IMPORTANT : CONSIGNES DE SECURITE ET D'EXERCICES

1. Une fois votre appareil monté, veillez à l'installer sur une surface plane et stable et réservez un dégagement minimum d'1 mètre de chaque côté.

2. Prenez connaissance du présent mode d'emploi et du DVD avant de commencer votre programme d'exercices. N'oubliez pas de suivre scrupuleusement les instructions : elles ont été conçues dans l'intérêt de votre santé et de votre sécurité.

3. Exécutez les exercices à vitesse lente et contrôlée. Pour de meilleurs résultats, effectuez tous les exercices au rythme illustré dans le DVD. Travailler à vitesse rapide n'est pas conseillé et risque de compromettre votre sécurité et vos résultats.

4. Au début, il se peut que vous n'arriviez pas à suivre toutes les répétitions de séries indiquées. Quand vous sentez vos muscles faiblir, que vous n'êtes plus en mesure de respecter la forme ou la technique correcte, faites une courte pause et reposez-vous.

5. Notez le nombre de répétitions de chaque exercice que vous pouvez faire au début. Vous serez surpris de voir à quelle vitesse vous progressez. En quelques semaines à peine, vous serez probablement capable d'effectuer toutes les séries du DVD d'entraînement.

6. Progressez lentement. Si vous avez mal partout et que vous êtes fatigué après votre entraînement, c'est que vous travaillez à un niveau trop élevé. D'excellents résultats peuvent être obtenus en s'entraînant à un niveau stimulant, mais sans créer de fatigue ni de douleurs excessives.

7. Il est important de savoir comment travailler de façon sûre et appropriée. Ces consignes de sécurité ont été élaborées dans votre intérêt et vous devez les suivre attentivement pour que votre programme d'entraînement soit le plus efficace possible.

8. Vous devriez commencer à constater des résultats au bout d'une ou deux semaines d'entraînement sur l'appareil. Veillez à adopter une posture correcte et cherchez à augmenter la sensation de force et d'efficacité de vos muscles.

9. Tenez-vous toujours à la barre d'appui lorsque vous montez ou descendez du Leg Magic® Pulse. Si vous ne tenez pas compte de cette instruction, vous risquez de glisser et de tomber en vous causant des blessures graves, voire mortelles.

10. Pour empêcher le Leg Magic® Pulse de se renverser et de provoquer des blessures, installez l'appareil et utilisez-le sur une surface plane et stable et suivez les instructions d'exercice du DVD, ainsi que celles décrites aux pages 18 à 25 du présent mode d'emploi.

Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures graves, voire mortelles.

PROPERTY OF SHOPPING

DEVELOPPER VOTRE ENTRAINEMENT LEG MAGIC® PULSE

Vos choix de fréquence, de durée et d'intensité des exercices (combien de fois par semaine, pendant combien de temps et à quel niveau d'intensité), auront une influence directe sur vos résultats.

Avant de commencer à vous entraîner sur le Leg Magic® Pulse, vous devez d'abord déterminer votre niveau actuel de forme physique. Voici quelques indications pour évaluer votre niveau, mais n'oubliez pas que ce ne sont que de simples conseils. Vous devez toujours rester à l'écoute de votre corps. Commencez à un niveau où vous vous sentez à l'aise, puis progressez petit à petit.

Débutant : sans expérience préalable de la pratique d'exercices physiques, ou n'a pas pratiqué depuis longtemps.

Intermédiaire : a pratiqué une activité physique régulière pendant au moins trois mois.

Avancé : a pratiqué une activité physique régulière pendant au moins six mois.

Combien de fois, combien de temps, à quelle intensité ?
Les débutants doivent commencer doucement et effectuer uniquement le nombre d'exercices et de séries qu'ils sont en mesure d'exécuter en respectant une forme et une technique correctes. Le DVD Leg Magic® Basic propose un entraînement varié de 13 minutes, idéal pour les débutants. Commencez par l'entraînement Leg Magic® Basic (ou suivez-le comme vous pouvez, sans forcer) trois fois par semaine.
Votre objectif est de réussir à effectuer un entraînement complet, trois fois par semaine, de façon correcte.

Les utilisateurs intermédiaires doivent arriver à accomplir un entraînement Leg Magic® Basic un jour sur deux. Lorsque vous serez capable d'exécuter facilement l'entraînement, selon une forme et une technique correctes, vous pourrez enchaîner sur une seconde série d'exercices.
Pour prolonger votre entraînement, effectuez la première série d'exercices au rythme d'1 minute par exercice, puis la seconde série à 30 secondes par exercice.

Les utilisateurs avancés doivent se fixer pour objectif à long terme de réaliser l'entraînement Leg Magic® Basic la plupart des jours de la semaine. Pour corser la difficulté, vous pouvez exécuter une troisième série d'exercices. Pour cet entraînement de niveau avancé, effectuez la première série d'exercices au rythme d'1 minute par exercice, la seconde série à 30 secondes par exercice, puis la troisième série à 30 secondes par exercice. N'ajoutez l'entraînement du DVD Leg Magic® Pulse à votre programme d'exercices qu'après avoir maîtrisé l'entraînement Leg Magic® Basic et l'avoir pratiqué au moins 3 à 5 fois par semaine. Une fois ce programme maîtrisé, commencez à remplacer progressivement les exercices Leg Magic® Basic par les exercices Leg Magic® Pulse.
N'oubliez pas de toujours vous exercer et progresser à un rythme auquel vous vous sentez bien et veillez à accomplir tous les mouvements de chaque exercice selon une forme et une technique correctes.

IMPORTANT : l'appareil utilisé dans la vidéo Leg Magic® Basic n'est pas équipé des ressorts PRT fournis avec votre Leg Magic® Pulse, mais tous les exercices de la vidéo Leg Magic® Basic sont compatibles avec le nouvel appareil Leg Magic® Pulse.

Avertissement : ne retirez pas les ressorts PRT de l'appareil. Cela risque de causer des blessures graves, voire mortelles, et d'endommager l'appareil.

BEST OF SHOPPING

EXERCICES LEG MAGIC® PULSE

Il est important de bien lire ce chapitre avant de commencer votre entraînement sur l'appareil Leg Magic® Pulse. Ce chapitre décrit les techniques et les formes correctes des exercices du DVD Entraînement Leg Magic® Basic. Pour de meilleurs résultats, nous vous conseillons de vous entraîner avec le DVD de 13 minutes et de suivre les instructions des pages 16 et 17 de ce mode d'emploi. Si vous n'avez pas de lecteur de DVD, vous pouvez vous servir de ce chapitre, ainsi que du Tableau de progression d'entraînement, page 26, pour créer votre programme d'exercices.

N'oubliez pas, que vous soyez de niveau débutant, intermédiaire ou avancé, il est important de s'entraîner selon une forme et une technique correctes. Au besoin, reposez-vous entre les exercices si vos muscles sont fatigués. Réduisez progressivement le nombre de pauses jusqu'à parvenir à exécuter chaque exercice en totalité, comme sur le DVD Entraînement Leg Magic® et/ou indiqué dans le Tableau de progression d'entraînement, page 26. A terme, vous serez capable d'exécuter l'entraînement complet sans faire de pause. N'ajoutez l'entraînement du DVD Leg Magic® Pulse à votre programme d'exercices qu'après avoir maîtrisé l'entraînement Leg Magic® Basic et l'avoir pratiqué au moins 3 à 5 fois par semaine. Commencez ensuite à remplacer progressivement les exercices Leg Magic® Basic par les exercices Leg Magic® Pulse.

Avertissement : tenez-vous toujours à la barre d'appui lorsque vous montez ou descendez du Leg Magic® Pulse. Si vous ne tenez pas compte de cette instruction, vous risquez de glisser et de tomber en vous causant des blessures graves, voire mortelles.

IMPORTANT : l'appareil utilisé dans la vidéo Leg Magic® Basic n'est pas équipé des ressorts PRT fournis avec votre Leg Magic® Pulse, mais tous les exercices de la vidéo Leg Magic® Basic sont compatibles avec le nouvel appareil Leg Magic® Pulse.

Avertissement : ne retirez pas les ressorts PRT de l'appareil. Cela risque de causer des blessures graves, voire mortelles, et d'endommager l'appareil.

Remarque : votre appareil peut être légèrement différent de celui présenté dans les illustrations d'exercices suivantes.

POSITION DE DÉPART

Placez-vous debout derrière votre appareil Leg Magic® Pulse, face à la barre d'appui. Vérifiez que les deux repose-pieds sont tous deux placés au centre de leurs rails. En tenant la barre d'appui à deux mains, posez votre pied gauche sur le repose-pied gauche.
Voir FIG. 1. Transférez doucement votre poids sur ce pied, puis levez le pied droit et posez-le sur le repose-pied droit.
Voir FIG. 2. Ecartez vos pieds à égale distance du cadre central et vérifiez que vous êtes bien équilibré. Adoptez une posture correcte, bien droite, les mains reposant légèrement sur la barre d'appui. Ne vous penchez pas en avant et ne pesez pas sur la barre d'appui avec vos mains. Cette position sera nommée « Position de départ » dans de nombreux exercices de l'entraînement Leg Magic® Pulse.

Fig. 1

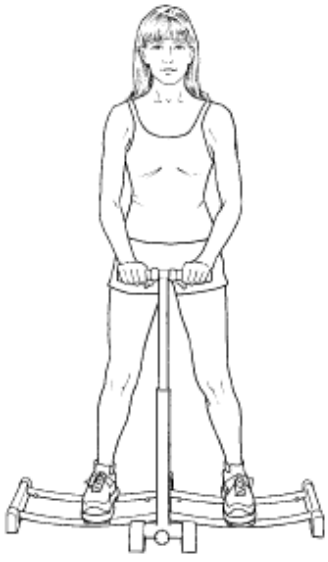


Fig. 2

FINS OF SHOPPING

LEG MAGIC® BASIC

Cet exercice est destiné à renforcer les muscles des adducteurs, à l'intérieur des cuisses. Placez-vous dans la « Position de départ » décrite précédemment. Fléchissez très légèrement les genoux et tenez cette position « genoux souples » tout au long de l'exercice. Écartez doucement les jambes en glissant, jusqu'à ce que vos pieds touchent les butées extérieures des rails. Voir FIG. 3. En faisant des mouvements fluides et maîtrisés, resserrez les jambes jusqu'à ce que les repose-pieds touchent presque les butées intérieures des rails. Voir FIG. 4. Continuez ce mouvement de glissade de l'intérieur vers l'extérieur pendant 60 secondes, en faisant des pauses entre les séries, si nécessaire. Tenez-vous bien droit et évitez de cogner les repose-pieds contre les butées intérieures ou extérieures.

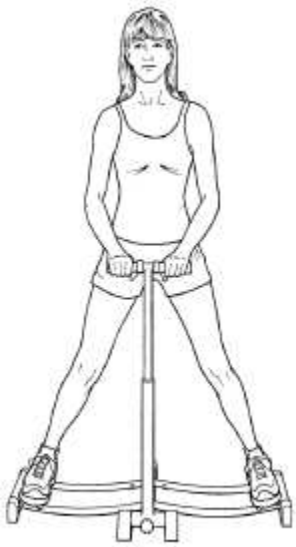


Fig. 3

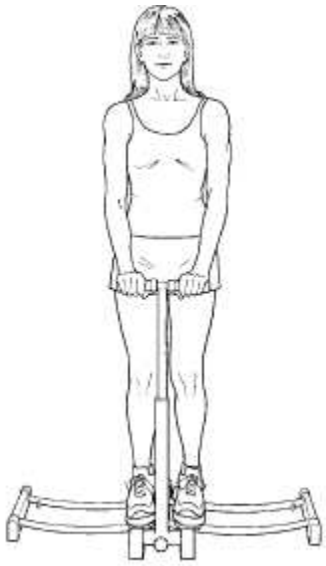


Fig. 4

Fig. 5

Fig. 6

SERIES DE FENTES

Cet exercice tonifie les muscles des hanches et des cuisses. Placez-vous debout derrière l'appareil Leg Magic® Pulse, tourné vers le côté. Alignez vos orteils sur l'extérieur du rail à l'une des extrémités de l'appareil. Posez légèrement votre main intérieure sur la barre d'appui.
Voir FIG. 5.
Exécutez lentement un mouvement de fente vers l'arrière. Pliez les deux genoux, en laissant le talon de la jambe arrière décoller du sol. Positionnez le genou avant à la verticale de la cheville et gardez celle-ci dans l'alignement des orteils.
Voir FIG. 6.
Restez en position de fente. Poussez ensuite sur la jambe arrière et faites un pas vers l'avant pour revenir à la position de départ. Répétez les mouvements de fente pendant 60 secondes, en mettant la même jambe en arrière à chaque fois. Reposez-vous entre les mouvements, si nécessaire. Après avoir effectué vos séries de fentes d'un côté, changez de jambe pour faire d'autres séries pendant 60 secondes avec la jambe opposée.

TRAVAIL DE L'INTERIEUR DES CUISSES

Cet exercice fait travailler les muscles des adducteurs, à l'intérieur des cuisses. Placez-vous dans la « Position de départ », les repose-pieds positionnés au centre des rails. Fléchissez très légèrement les genoux et tenez cette position « genoux souples » tout au long de l'exercice. Voir FIG. 7. En faisant des mouvements fluides et maîtrisés, resserrez les jambes jusqu'à ce que les repose-pieds touchent presque les butées intérieures des rails. Faites une pause à la fin de ce mouvement. Voir FIG. 8. Quand vous écartez à nouveau les jambes, ne laissez pas les repose-pieds dépasser du centre des rails. Répétez ce petit mouvement de poussée vers l'intérieur pendant 60 secondes, en faisant des pauses entre les mouvements, si nécessaire.

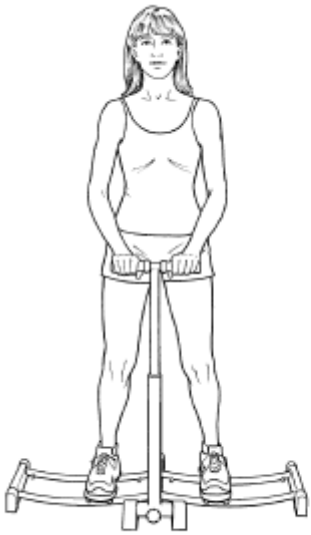


Fig. 7

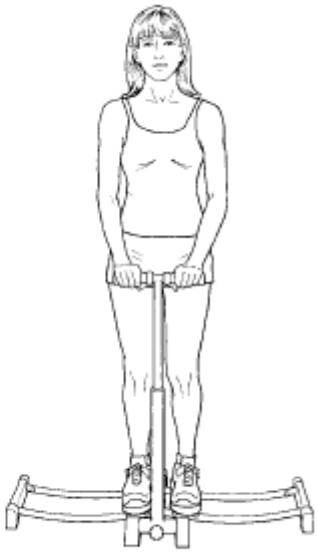


Fig. 8

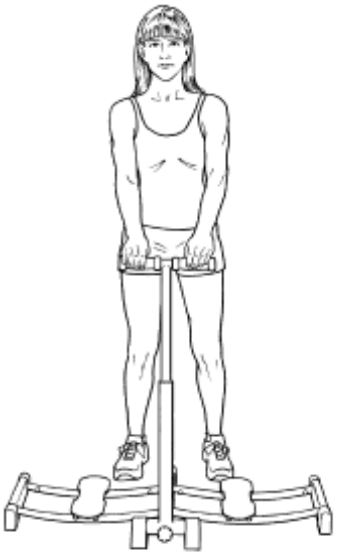


Fig. 9

Fig. 10

SERIE D'ACCROUPISSEMENTS

Cet exercice tonifie les muscles des hanches et des cuisses. Commencez par vous placer derrière l'appareil Leg Magic® Pulse, de face. Vos pieds doivent être écartés à peu près de la largeur des hanches, les orteils en avant. Posez légèrement vos mains sur la barre d'appui. Voir FIG. 9. Pliez doucement les hanches et les genoux et baissez-vous jusqu'à ce que vos cuisses soient à peu près parallèles au sol. Voir FIG. 10. Restez un moment dans cette position, puis redressez-vous pour revenir à la position de départ. Gardez le dos droit, levez le menton et regardez bien devant vous tout au long de l'exercice. Gardez vos genoux dans l'alignement des orteils. Répétez ce mouvement d'accroupissement pendant 60 secondes, en faisant des pauses, si nécessaire.

TRAVAIL DES MUSCLES EXTERIEURS DES HANCHES ET DES CUISSES

Cet exercice fait travailler les muscles des abducteurs de l'extérieur des hanches et des cuisses. Placez-vous dans la « Position de départ », les repose-pieds positionnés au centre des rails. Fléchissez très légèrement les genoux et tenez cette position « genoux souples » tout au long de l'exercice. Voir FIG. 11. En faisant des mouvements fluides et maîtrisés, écartez les jambes vers l'extérieur jusqu'à ce que les repose-pieds touchent presque les butées extérieures des rails. Faites une pause à la fin de ce mouvement. Voir FIG. 12. Resserrez ensuite les jambes, sans laisser les repose-pieds dépasser le centre des rails. Répétez ce petit mouvement de poussée vers l'extérieur pendant 60 secondes, en faisant des pauses entre les mouvements, si nécessaire.

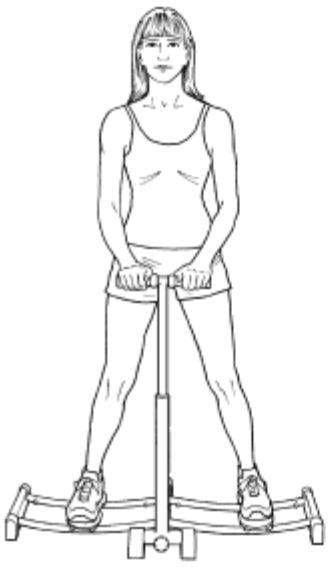


Fig. 11

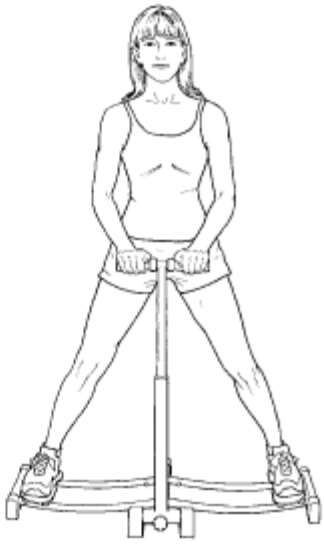


Fig. 12

FENTES STATIONNAIRES

Fig. 13

Fig. 14

Cet exercice tonifie les muscles des hanches et des cuisses. Placez-vous debout derrière l'appareil Leg Magic® Pulse, tourné vers le côté. Posez légèrement votre main sur la barre d'appui. Exécutez une fente vers l'arrière. Pliez légèrement les deux genoux et soulevez le talon de la jambe arrière du sol. Voir FIG. 13. Pliez encore les deux genoux pour accentuer la fente et baissez-vous jusqu'à ce que la cuisse avant soit parallèle au sol. Placez le genou avant à la verticale de la cheville et dans l'alignement des orteils. Voir FIG. 14. Restez un moment dans cette position, puis redressez-vous doucement en tendant les jambes pour revenir à la position de départ. Répétez ce mouvement de fente et de redressement pendant 60 secondes avec la même jambe. Reposez-vous entre les mouvements, si nécessaire. Après avoir effectué vos séries de fentes d'un côté, changez de jambe pour faire d'autres séries pendant 60 secondes avec la jambe opposée.

EXERCICE DE CONTRACTION ET DE RESISTANCE LEG MAGIC®

Cet exercice est destiné à renforcer les muscles des adducteurs, à l'intérieur des cuisses. Placez-vous dans la « Position de départ » décrite précédemment. Fléchissez très légèrement les genoux et tenez cette position « genoux souples » tout au long de l'exercice. Écartez doucement les jambes en glissant, jusqu'à ce que vos pieds touchent les butées extérieures des rails. Voir FIG. 15. En faisant des mouvements fluides et maîtrisés, resserrez les jambes jusqu'à ce que les repose-pieds touchent presque les butées intérieures des rails. Résistez en contractant l'intérieur des cuisses pendant 4 à 6 secondes. Voir FIG. 16. Faites ensuite glisser à nouveau vos jambes en position écartée. Continuez cet exercice de contraction et de résistance des adducteurs pendant 60 secondes, en faisant des pauses, si nécessaire. Tenez-vous bien droit et évitez de cogner les repose-pieds contre les butées intérieures ou extérieures.

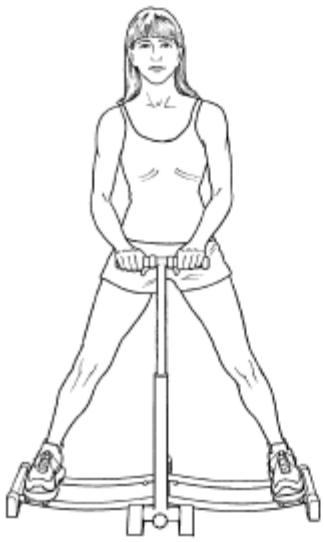


Fig. 15

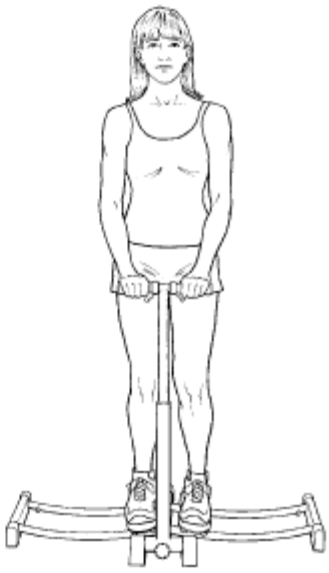


Fig. 16

SERIES DE FENTES

Fig. 17

Fig. 18

Cet exercice tonifie les muscles des hanches et des cuisses. Placez-vous debout derrière l'appareil Leg Magic® Pulse, tourné vers le côté. Alignez vos orteils sur l'extérieur du rail à l'une des extrémités de l'appareil. Posez légèrement votre main sur la barre d'appui.
Voir FIG. 17.
Exécutez lentement un mouvement de fente vers l'arrière. Pliez les deux genoux en laissant le talon de la jambe arrière décoller du sol. Positionnez le genou avant à la verticale de la cheville et gardez celle-ci dans l'alignement des orteils.
Voir FIG. 18.
Restez en position de fente. Poussez ensuite sur la jambe arrière et faites un pas vers l'avant pour revenir à la position de départ. Répétez les mouvements de fente pendant 60 secondes, en mettant la même jambe en arrière à chaque fois. Reposez-vous entre les mouvements, si nécessaire. Après avoir effectué vos séries de fentes d'un côté, changez de jambe pour faire d'autres séries pendant 60 secondes avec la jambe opposée.

LEG MAGIC® BASIC AVEC TRAVAIL DES BRAS

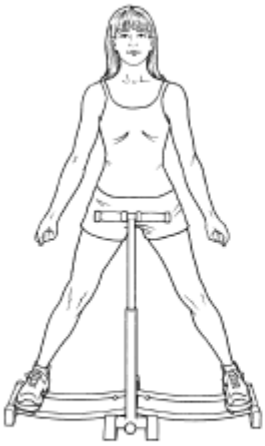


Fig. 19

Fig. 20

Fig. 21

Cet exercice est destiné à renforcer les muscles des adducteurs, à l'intérieur des cuisses, ainsi que les bras et les épaules. Placez-vous en « Position de départ ». Exécutez l'exercice Leg Magic® Basic comme décrit précédemment. Lorsque vous vous sentez capable de lâcher les mains de la barre d'appui, vous pouvez ajouter des exercices pour tonifier les bras. Pour ajouter un travail des biceps, baissez les bras et tendez les coudes pendant que vous écartez les jambes. Voir FIG. 19. Pliez ensuite les coudes et contractez les muscles des biceps en resserrant les jambes. Voir FIG. 20. Répétez l'exercice de travail des biceps pendant 20 à 30 secondes.

Pour faire travailler les épaules, pliez les coudes et placez le dos de vos mains près de vos épaules tout en écartant les jambes. Voir FIG. 21. Levez ensuite les bras au-dessus de la tête tout en resserrant les jambes. Voir FIG. 22. Répétez l'exercice de travail des épaules pendant 20 à 30 secondes. Pour faire travailler les triceps, pliez les coudes et placez le dos de vos mains près de vos épaules tout en écartant les jambes. Voir FIG. 23. Tendez ensuite les coudes en poussant les bras vers l'arrière du corps tout en resserrant les jambes. Voir FIG. 24. Répétez l'exercice de travail des triceps pendant 20 à 30 secondes. Faites une pause entre les séries, si nécessaire, ou reposez les mains sur la barre d'appui si vous en avez besoin pour garder l'équilibre.

Fig. 22

Fig. 23

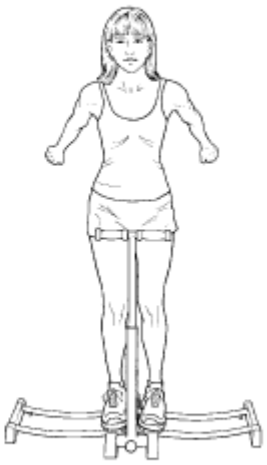


Fig. 24

ASSIS EN EQUILIBRE EN TAPANT DES TALONS

Fig. 25

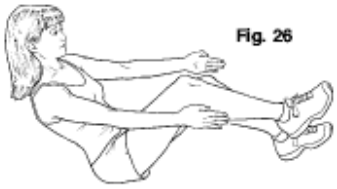


Fig. 26

Cet exercice fait travailler les abdominaux et les muscles du bas du dos. Asseyez-vous sur le sol devant votre appareil Leg Magic® Pulse. Vérifiez qu'il reste un large espace libre entre vous et le Leg Magic® Pulse. Pliez légèrement les genoux et posez les talons au sol. Penchez-vous en arrière d'environ 45 degrés en gardant le dos plat. Tendez les bras devant vous pour faire contrepoids avec la position de votre buste. Voir FIG. 25. En restant dans cette position assise en V, décollez légèrement un pied du sol. Baissez le pied, tapez légèrement le talon au sol, tout en levant simultanément l'autre pied. Voir FIG.26. Tapez alternativement des talons dans cette position pendant 60 secondes. Redressez-vous et reposez-vous entre les séries, si nécessaire. Vous pouvez placer les mains sous les cuisses pour les soutenir, si vous avez besoin d'aide.

ABDOMINAUX EN ROULANT SUR LE DOS

Cet exercice renforce les muscles abdominaux. Asseyez-vous sur le sol devant votre appareil Leg Magic® Pulse. Vérifiez qu'il reste un large espace libre entre vous et le Leg Magic® Pulse. Pliez légèrement les genoux et posez les pieds au sol. Penchez-vous légèrement en arrière avec le dos plat. Tendez les bras devant vous pour contrebalancer l'inclinaison du buste. Voir FIG. 27. Arrondissez lentement la colonne vertébrale et faites rouler le bas du dos sur le sol. Gardez les pieds au sol et contractez les muscles abdominaux. Voir FIG. 28. Restez un moment dans cette position, puis déployez la colonne vertébrale et redressez-vous dans la position de départ. Répétez cet exercice pendant 60 secondes, en faisant des pauses, si nécessaire. Vous pouvez placer les mains sous les cuisses pour les soutenir, si vous avez besoin d'aide.

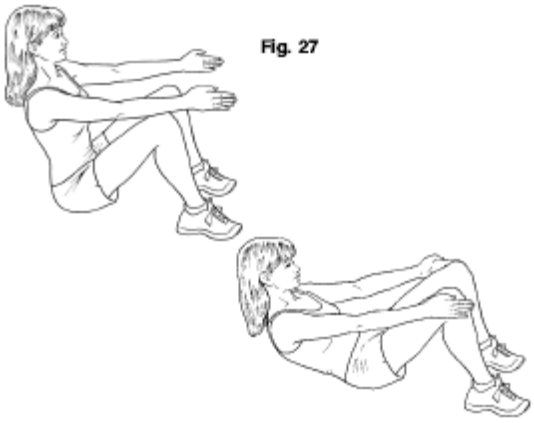
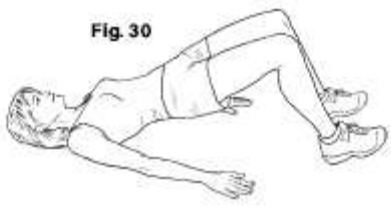


Fig. 27

Fig. 29

Fig. 30



PONT DU BASSIN

Cet exercice vise à renforcer les muscles fessiers, ceux des hanches et de l'arrière des cuisses. Allongez-vous par terre sur le dos devant votre appareil Leg Magic® Pulse. Pliez les genoux d'environ 90 degrés et écartez vos pieds d'à peu près la largeur des hanches, les talons posés au sol. Vérifiez qu'il reste un large espace libre entre vous et le Leg Magic® Pulse. Posez vos mains de chaque côté à plat sur le sol. Voir FIG. 29. Contractez les muscles fessiers et soulevez lentement les hanches pour les placer dans l'alignement des genoux et des épaules. Voir FIG. 30. Restez un moment dans cette position. Reposez ensuite lentement les hanches pour revenir à la position de départ. Plaquez bien les épaules au sol en évitant de faire porter votre poids sur la nuque. Répétez cet exercice pendant 60 secondes, en faisant des pauses si nécessaire.

Fig. 31

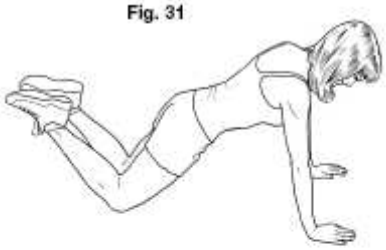
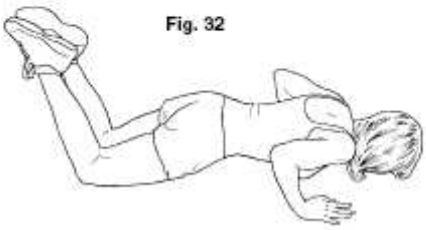


Fig. 32



POMPES

Cet exercice fait travailler les muscles de la poitrine, des épaules et de l'arrière des bras. Agenouillez-vous sur le sol devant votre appareil Leg Magic® Pulse. Vérifiez qu'il reste un large espace libre entre vous et le Leg Magic® Pulse. Placez vos mains devant vous en position de pompe et décollez les orteils du sol.
Voir FIG. 31.
Pliez doucement les bras, en abaissant le buste vers le sol. Gardez le dos droit et contractez les abdominaux tout au long du mouvement. Voir FIG. 32. Restez un moment dans cette position. Tendez ensuite les bras pour revenir dans la position de départ. Évitez à chaque pompe d'arquer ou de cambrer le bas du dos. Gardez la nuque droite en descendant et en montant. Répétez cet exercice pendant 60 secondes, en faisant des pauses si nécessaire.

Exercices fondamentaux supplémentaires

Le programme du DVD Exercices fondamentaux Leg Magic® Pulse contient les exercices supplémentaires suivants, qui ne sont pas présentés dans ce mode d'emploi :

- *Pilates 100*
- *Contraction des abdominaux*
- *Abdominaux en pédalant*
- *Abdominaux avancés avec extension*
- *Planche*

Pour ajouter ces exercices à votre Entraînement Leg Magic® Pulse, suivez les instructions du DVD Leg Magic® Pulse. Les débutants doivent exécuter tous les exercices fondamentaux supplémentaires avec les pieds au sol et les genoux fléchis comme sur la vidéo. Les utilisateurs avancés peuvent exécuter les variantes les plus difficiles, avec les pieds décollés du sol et les jambes tendues, comme sur la vidéo.

BEACHBODY COPYRIGHT

PROGRESSION de l'entraînement

Utilisez ce tableau pour vous aider à progresser dans vos exercices de manière sûre et efficace. Nous vous conseillons d'inclure dans votre programme d'entraînement tous les exercices présentés dans ce mode d'emploi. Les exercices doivent être exécutés dans l'ordre indiqué sur votre DVD d'Entraînement Leg Magic® Basic. N'ajoutez l'entraînement Leg Magic® Pulse à votre programme d'exercices qu'après avoir maîtrisé l'entraînement Leg Magic® Basic et l'avoir pratiqué au moins 3 à 5 fois par semaine. Une fois ce programme maîtrisé, commencez à remplacer progressivement les exercices Leg Magic® Basic par les exercices Leg Magic® Pulse, qui vont continuer à améliorer les résultats que vous constatez et que vous ressentez. Enfin, si vous avez manqué quelques jours d'entraînement, revenez au niveau auquel vous étiez parvenu avant la période d'arrêt. Une progression correcte vous aidera à obtenir les meilleurs résultats.

NIVEAU DE FITNESS	DUREE DES SERIES	NOMBRE DE SERIES : PROGRAMME LEG MAGIC® PULSE	FREQUENCE
Débutant	30 secondes par exercice, avec des pauses, si nécessaire	1 série	3 fois par semaine
Intermédiaire	60 secondes par exercice	2 séries, en exécutant la deuxième série au rythme de 30 secondes par exercice	Tous les deux jours
Avancé	60 secondes par exercice	2 ou 3 séries, en exécutant la deuxième et la troisième série au rythme de 30 secondes par exercice	La plupart des jours de la semaine

Ces conseils varient en fonction de votre niveau de forme physique. Si vous vous sentez à l'aise, passez au niveau supérieur, mais si vous préférez rester au même niveau pendant encore une ou plusieurs semaines, écoutez votre corps et faites-le. Les entraînements Leg Magic® Basic et Pulse peuvent s'enchaîner sans interruption en continuant avec les conseils du niveau Avancé et en ajoutant des séries à chaque exercice lors vos entraînements.

BEST OF SHOPPING

FICHE DE SUIVI D'ENTRAINEMENT LEG MAGIC® PULSE

Utilisez le tableau ci-dessous pour noter vos progrès au fil du temps. Avant d'écrire sur ce tableau, faites-en autant de copies que nécessaire. L'idéal sera de les ranger dans un carnet. Visualiser le chemin parcouru progrès est à la fois instructif et motivant. Ces informations vous aideront à définir vos futurs objectifs en matière de fitness, à mesure que vous continuerez de progresser.

EXERCICE	DATE	NBRE MVTS	NBRE SÉRIES	DATE	NBRE MVTS	NBRE SÉRIES
Leg Magic® Basic						
Séries de fentes						
Travail de l'intérieur des Cuisses						
Série d'accroupissements						
Travail des muscles extérieurs des hanches et des cuisses						
Fentes stationnaires						
Exercice de contraction et de résistance Leg Magic®						
Séries de fentes						
Leg Magic® Basic avec travail des bras						
Assis en équilibre en tapant des talons						
Abdominaux en roulant sur le dos						
Pont du bassin						
Pompes						

BEST OF SHOPPING

Entraînement cardiovasculaire

Dans un programme de remise en forme, les exercices pour le cœur sont la partie la plus simple à suivre : tout le monde ou presque est capable de marcher, de courir, de sautiller sur place, de monter des marches ou de faire du vélo. Mais créer un programme cardio progressif, efficace et ciblant des résultats demande un minimum de préparation. Un entraînement cardiovasculaire correctement conçu et exécuté avec régularité est un élément essentiel de votre programme si vous souhaitez améliorer votre santé et perdre du poids, ou simplement vous maintenir en forme.

Exercices d'aérobic

L'exercice d'aérobic est essentiel pour avoir un cœur plus fort ; il limite les risques de maladies cardiaques et permet de brûler une grande quantité de graisse et de calories. C'est une activité que vous pouvez exercer pendant plusieurs minutes, ou plus longtemps, et qui augmente votre rythme cardiaque. Les activités bénéfiques pour le cœur mobilisent généralement les grands muscles des hanches, des cuisses et des fesses. Ce sont, par exemple, la marche, la randonnée, le jogging, la course, le cyclisme, le patinage, la natation, le ski de fond ou le step.

Avantages de l'aérobic

Les exercices d'aérobic présentent les avantages suivants pour la santé :

1. Un cœur plus fort et plus sain.
2. Augmentation du HDL. Ce « bon » cholestérol évite aux artères de se boucher et leur permet de rester saines.
3. Diminution du cholestérol total. Ce sont des résidus dans votre sang qui risquent d'obstruer les artères.
4. Réduction de la tension artérielle. Même un exercice modéré est bénéfique.
5. Diminution des risques d'attaques et de crises cardiaques.
6. Diminution des graisses corporelles et contribution à la perte de poids. Vous brûlerez vos graisses plus facilement à chaque séance, ainsi qu'un grand nombre de calories.
7. Diminution des risques de diabète.
8. Diminution de l'anxiété, de la tension et de la dépression.
9. Amélioration du sommeil.
10. Niveau d'énergie plus élevé. Un apport et une utilisation efficaces du sang et de l'oxygène sont essentiels pour augmenter la vigueur et les performances.

Échauffement et récupération

L'échauffement et la récupération sont une part essentielle d'un programme d'exercices équilibré et sain. Un échauffement et une récupération appropriés permettent :

• d'exécuter vos entraînements sans danger et plus facilement,
• d'éviter à votre cœur de faire des efforts inutiles,
• de vous préparer à votre activité,
• d'améliorer votre résistance et votre endurance (vous ne fatiguerez plus aussi vite),
• de diminuer les risques de blessures,
• de rendre votre entraînement plus agréable
• de mieux respecter votre programme de mise en forme et de santé.

Échauffement

Pour éviter les blessures et optimiser les performances, nous vous conseillons de commencer chaque séance d'entraînement par un échauffement, afin de préparer en douceur vos muscles aux efforts à venir. Commencez par 5 à 10 minutes d'exercice calme pour augmenter progressivement votre rythme cardiaque et assouplir vos muscles. Votre exercice d'échauffement doit être de type aérobic, avec uniquement des mouvements simples et sans forcer. Il doit être suivi de 5 à 10 minutes d'étirements. Reportez-vous aux étirements présentés aux pages 14 et 15 de ce mode d'emploi. Ne forcez jamais au-delà d'une légère tension ou d'un léger effort. Effectuez vos mouvements en douceur, de façon régulière et maîtrisée.

Récupération et étirements

Votre entraînement doit être suivi d'un temps de récupération. La récupération doit consister en 5 à 10 minutes de marche lente suivie d'étirements. Reportez-vous aux étirements présentés aux pages 14 et 15 de ce mode d'emploi. Ne forcez jamais au-delà d'une légère tension ou d'un léger effort. Effectuez vos mouvements en douceur, de façon régulière et maîtrisée.

Combien de fois, combien de temps, à quelle intensité ?

Vos choix de fréquence, de durée et d'intensité des exercices (combien de fois par semaine, pendant combien de temps et à quel niveau d'intensité) auront une influence directe sur vos résultats.

Combien de fois

Si vous souhaitez voir s'améliorer nettement votre forme physique, perdre du poids et développer une bonne base d'entraînement, vous devez effectuer des entraînements cardio trois à six fois par semaine.

Si vous venez juste de commencer ou si vous n'êtes pas en forme, ne vous laissez pas décourager ni induire en erreur. Pensez que pratiquer des exercices de cardio deux ou trois fois par semaine aura toujours des effets bénéfiques sur votre forme physique et votre santé. Votre objectif à long terme est de monter en puissance pour exercer votre cœur la plupart des jours de la semaine.

Combien de temps

La durée de votre entraînement dépend de votre niveau actuel de forme. Encore une fois, si vous venez de commencer votre programme de mise en forme ou si vous n'êtes pas en forme, ne suivez pas le manuel trop rigoureusement. Commencez plutôt par pratiquer 5 à 10 minutes, une ou deux fois par jour.

Vous constaterez des progrès significatifs de votre forme physique.

Votre objectif à long terme est de parvenir à une durée de 30 à 60 minutes d'activité cardiovasculaire la plupart des jours de la semaine.

À quelle intensité Les directives d'intensité en matière d'aérobic pour un adulte en bonne santé sont généralement de 60 à 85 % du rythme cardiaque. Mais si vous n'êtes pas en forme, n'oubliez pas qu'un entraînement cardiovasculaire régulier d'intensité faible à modérée (bien en dessous des recommandations standard) produira quand même des effets sensibles et bénéfiques sur votre santé, ainsi qu'une nette amélioration de votre endurance cardiovasculaire. Vous pouvez utiliser le calcul suivant pour déterminer le pourcentage de votre rythme cardiaque auquel vous travaillez : % du rythme cardiaque = (220 – votre âge) x %. Suivant ce calcul, 70 % du rythme cardiaque d'un individu de 40 ans fera (220 - 40) x 70 %, soit 126. Cette personne devra donc parvenir à 126 battements par minute pour atteindre 70 % de son rythme cardiaque.

Les renseignements ci-dessus sont de simples conseils. Les personnes présentant des limitations médicales doivent soumettre cette formule à l'avis de leur médecin.

WEST OF SPORTING

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT CARDIOVASCULAIRE PROGRESSIF

Le programme d'entraînement qui suit est un entraînement progressif pour être en bonne condition cardiovasculaire. Il peut servir à toute activité d'aérobic de votre choix. Mais n'oubliez pas, il ne s'agit que de conseils. Les personnes ayant des problèmes médicaux doivent soumettre ce programme d'entraînement à l'avis de leur médecin.

MISE EN CONDITION DE BASE

SEMAINE	FREQUENCE (nbre de fois par semaine)	DUREE (minutes)	INTENSITE (% du rythme cardiaque)	INTENSITE (TFP)*	DESCRIPTION DU TAUX DE FATIGUE PERÇUE (TFP)
1	2 ou 3	de 5 à 15	40-50	de 2 à 4	Assez facile à assez dur
2	2 ou 3	de 5 à 15	40-50	de 2 à 4	Assez facile à assez dur
3	2 ou 3	de 10 à 17	40-50	de 2 à 4	Assez facile à assez dur
4	2 ou 3	de 10 à 17	50-60	de 2 à 4	Assez facile à assez dur
5	2 ou 3	de 15 à 20	50-60	de 2 à 4	Assez facile à assez dur
6	2 ou 3	de 15 à 20	50-60	de 2 à 4	Assez facile à assez dur

DEPASSEMENT DU NIVEAU DE FORME DE BASE

SEMAINE	FREQUENCE (nbre de fois par semaine)	DUREE (minutes)	INTENSITE (% du rythme cardiaque)	INTENSITE (TFP)*	DESCRIPTION DU TAUX DE FATIGUE PERÇUE (TFP)
7 à 9	3 à 4	20-25	60-65	de 3 à 4	Modéré à assez dur
10 à 13	3 à 4	21-25	65-70	de 4 à 5	Assez dur à dur
14 à 16	3 à 4	26-30	65-70	de 4 à 5	Assez dur à dur
17 à 19	3 à 5	26-30	70-75	de 4 à 5	Assez dur à dur
20 à 23	3 à 5	31-35	70-75	de 4 à 5	Assez dur à dur
24 à 27	3 à 6	31-35	70-75	de 4 à 5	Assez dur à dur

ENTRETIEN

SEMAINE	FREQUENCE (nbre de fois par semaine)	DUREE (minutes)	INTENSITE (% du rythme cardiaque)	INTENSITE (TFP)*	DESCRIPTION DU TAUX DE FATIGUE PERÇUE (TFP)
Après 4 à 6 mois	3 à 6	30 - 60	40 - 85	3 - 6	Facile - Modéré à assez dur

*TFP = Taux de fatigue perçue ; cela signifie que vous pouvez faire correspondre un taux numérique (TFP), entre 1 et 10, à la sensation que vous éprouvez (Description du Taux de fatigue perçue dans le tableau ci-dessus). Un taux de 2 à 3 équivaut au niveau d'effort nécessaire pour un échauffement ou une récupération ; 4 à 5 équivaut à un effort modéré à assez dur ; 6 à 10 représente un effort assez dur à très dur.

Progression intelligente

Pour progresser vers un niveau d'intensité plus élevé, une durée plus longue ou des sessions plus fréquentes, il est préférable de n'agir que sur une seule de ces variables à la fois. Vous courez un risque plus élevé de blessure due à la fatigue si vous en augmentez simultanément plusieurs. Un principe modeste mais efficace est de ne pas augmenter l'intensité ou la durée de plus de 5 %. Vous devez vous adapter à cette augmentation pendant une semaine ou deux avant d'envisager de modifier d'autres variables (fréquence, durée ou intensité) ou d'augmenter encore celle à laquelle vous vous êtes habitué.

Les meilleurs exercices d'aérobicAucune activité cardiovasculaire n'est meilleure qu'une autre ! Faire évoluer le niveau de difficulté (intensité), le temps d'entraînement (durée) et le nombre de séances (fréquence) de l'activité d'aérobic que vous pratiquez est déterminant pour qu'elle soit efficace ou non. Bien sûr, vous devez aussi aimer cette activité. Choisissez une activité d'aérobic qui vous convienne et identifiez un ou deux types d'exercice de cardio que vous pourrez pratiquer régulièrement et apprécier toute votre vie. Souvent, les meilleurs exercices d'aérobic ne consistent pas en un seul type d'activité, mais en plusieurs activités à la fois agréables et bénéfiques pour le corps. Vous ferez un excellent travail cardiovasculaire en pratiquant, par exemple, la marche, la natation, l'aquagym, le jogging, la course, le ski de fond, le patinage, les mouvements latéraux (glissades), le cyclisme, le VTT ou le step.

TEST OF SHOPPING

FICHE de suivi d'entraînement CARDIO

Utilisez les tableaux ci-dessous pour noter vos progrès au fil du temps. Avant d'écrire sur ces tableaux, faites-en autant de copies que nécessaire. L'idéal sera de les ranger dans un carnet. Pouvoir visualiser le chemin parcouru est à la fois instructif et motivant. Ces informations vous aideront à définir vos futurs objectifs en matière de fitness, à mesure que vous continuerez de progresser.

ACTIVITÉ	DATE	DURÉE (minutes)	RYTHME CARDIAQUE	INTENSITE (TFP)*

ACTIVITÉ	DATE	DURÉE (minutes)	RYTHME CARDIAQUE	INTENSITE (TFP)*

*TFP = Taux de fatigue perçue ; cela signifie que vous pouvez faire correspondre un taux numérique (TFP), entre 1 et 10, à la sensation que vous éprouvez (Description du Taux de fatigue perçue dans le tableau ci-dessus). Un taux de 2 à 3 équivaut au niveau d'effort nécessaire pour un échauffement ou une récupération ; 4 à 5 équivaut à un effort modéré à assez dur ; 6 à 10 représente un effort assez dur à très dur.

BEST OF SHOPPING

REGIME DE DEMARRAGE

Choisir une alimentation saine

Table des matières

Introduction	33
Le régime de démarrage	33
Menus de petit-déjeuner	34
Collation du matin.	34
Déjeuner.	35
Goûter	35
Dîner	35-36
Collation du soir	37

BEST OF SHOPPING

Régime de démarrage

Introduction

Ce régime vous permettra de « démarrer » votre remise en forme dans les meilleures conditions. En seulement 2 semaines (tout juste 14 jours), vous allez commencez à vous forger des habitudes qui vous permettront d'atteindre vos objectifs de fitness, plus vite et plus facilement que vous ne le pensez.

Le régime de démarrage

Ce programme de menus pour 2 semaines a été conçu pour vous apporter 1 200 à 1 300 calories par jour. Nous avons sciemment utilisé des aliments courants et même des produits généralement « interdits » dans le cadre d'un régime. Ce programme nutritionnel est sain et propose une grande diversité d'aliments issus de toutes les catégories. Vous pouvez remplacer un aliment par un aliment équivalent du même groupe alimentaire : par exemple une poire au lieu d'une pomme, ou 85 g de poulet au lieu de 85 g de bœuf maigre. Le plus important est de faire attention à la taille des portions. Si le menu indique un volume de 250 ml, mesurez 250 ml, etc.

Ce régime est vraiment simple à suivre. Il suffit de faire son choix dans les menus proposés pour chaque repas de la journée. Remarque **:** le déjeuner consiste en un plat diététique Lean Cuisine® pour faciliter le suivi de votre régime au travail ou dans vos déplacements (si vous ne trouvez pas de produits Lean Cuisine® chez votre épicier, vous pouvez choisir des repas Healthy Choice® ou Weight Watchers®).

Nous avons également prévu une petite douceur en fin de journée. Vous obtiendrez plus de succès si vous avez le droit de vous faire plaisir de temps en temps. Vous vous sentirez moins frustré et moins tenté de craquer. Votre réussite sera complète si vous êtes capable de respecter votre régime, de perdre du poids et d'atteindre vos objectifs, sans avoir l'impression d'être « au régime ». Il est important surtout de bien respecter la quantité indiquée pour chaque portion, de ne pas se resservir et de ne pas évaluer les portions au jugé.

Si vous n'avez pas envie de collation après le repas du soir, ou si vous avez du mal à limiter la taille de vos portions, vous pouvez supprimer cette collation. Vous pouvez utiliser des aliments et condiments sans apport significatif de calories, comme :

- des boissons sans calories, dont des boissons gazeuses diététiques,
- des condiments sans matières grasses (moutarde, ketchup et vinaigre),
- de l'oignon, de l'ail et des herbes aromatiques,
- des édulcorants artificiels,
- café, thé et tisane.

BEST OF SHOPPING

Régime de démarrage

MENUS DE PETIT-DÉJEUNER
(CHOISIR UNE SEULE OPTION)

235 ml d'eau
50 g de flocons d'avoine, cuits
235 ml de lait écrémé
½ banane
---
235 ml d'eau
2 blinis (ou mini-crêpes) (de 10 cm de diamètre)
1 c. à soupe de sirop d'érable
110 ml de jus d'orange
---
235 ml d'eau
1 tranche de pain grillé
70 g de myrtilles fraîches
235 ml de lait écrémé
---
235 ml d'eau
1/2 muffin anglais
1 œuf poché
110 ml de jus de fruits
---

235 ml d'eau
1 tranche de pain complet
1 œuf brouillé
150 g de melon coupés en dés
---
235 ml d'eau
235 ml de yaourt sans matière grasse
50 g de muesli allégé
150 g de fraises en tranches

---
235 ml d'eau
120 g de céréales
235 ml de lait écrémé
75 g de fraises en tranches

---
235 ml d'eau
120 g de céréales et 2 c. à soupe de
noix écrasées
110 ml de lait écrémé
118 ml de jus d'orange

---
235 ml d'eau
1 tranche de pain complet
1 œuf brouillé ou poché
118 ml de jus d'orange

COLLATION DU MATIN
(CHOISIR UNE SEULE OPTION)

235 ml d'eau
235 ml de yaourt sans matière grasse

---
235 ml d'eau
235 ml de chocolat chaud sans sucre
au lait écrémé

---
235 ml d'eau
1 poire

---
235 ml d'eau
1 orange

---
235 ml d'eau
1 pomme

---
235 ml d'eau
1 barre de céréales (d'environ 140 calories)

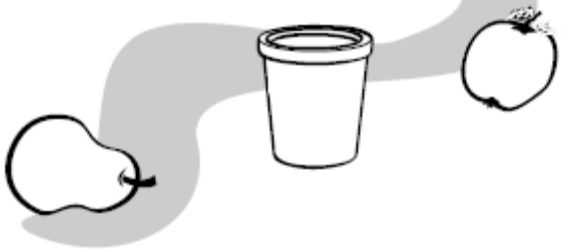
---
235 ml d'eau
1 kiwi

BEST OF SHOPPING

Régime de démarrage

DEJEUNER

Prenez un repas diététique Lean Cuisine® de votre choix ! (si vous avez du mal à trouver des repas Lean Cuisine® chez votre épicier, vous pouvez les remplacer par un plat Healthy Choice® ou Weight Watchers®).



GOUTER

(CHOISIR UNE SEULE OPTION)

235 ml d'eau
150 g de fraises

---

235 ml d'eau
30 g de fromage allégé
6 crackers Rivita

---

235 ml d'eau
1 banane

---

235 ml d'eau
235 ml de yaourt aromatisé allégé, mélangé à
1 c. à soupe de muesli allégé

---

235 ml d'eau
1 c. à café de beurre de cacahuètes
6 crackers Rivita
1 pomme

235 ml d'eau
235 ml de lait chocolaté allégé

---

235 ml d'eau
235 ml de soupe de légumes
6 crackers

---

235 ml d'eau
750 ml de pop-corn allégé

---

235 ml d'eau
15 grains de raisin

---

235 ml d'eau
1 barre de céréales (d'environ 140 calories)

DINER

(CHOISIR UNE SEULE OPTION)

235 ml d'eau
85 g d'aloyau de bœuf, maigre uniquement, cuit sur le grill ou à la poêle sans matières grasses ajoutées
100 g de riz avec 1 c. à café de beurre
100 g de carottes cuites
1 grande salade mesclun, avec
1 c. à soupe de vinaigrette allégée

---

235 ml d'eau
85 g de jambon cuit
200 g de pâtes
1 c. à café de beurre
110 ml de compote de pommes
200 g de légumes variés

---

235 ml d'eau
85 g de steak, (maigre uniquement) au grill ou à la poêle
200 g de pâtes avec 1 c. à café de beurre
110 ml de compote de pommes
200 g de légumes variés

235 ml d'eau
salade romaine
40 g de mandarines
40 g de fraises en tranches
2 c. à soupe de noix hachées
1 c. à soupe de vinaigrette au vinaigre de framboise
85 g de blanc de poulet
85 g de morceaux de feta

---

235 ml d'eau
200 g de pâtes cuites
110 ml de sauce spaghetti
1 c. à café de fromage râpé
85 g de bœuf haché maigre en sauce

---

235 ml d'eau
200 g de pâtes cheveux d'ange
1 gousse d'ail et des poivrons verts et rouges sautés avec 1 c. à soupe d'huile d'olive
85 g de crevettes grillées
1 c. à café de fromage râpé

BEST OF SHOPPING

Régime de démarrage

DINER (SUITE)

235 ml d'eau
85 g de côtelette de porc, maigre uniquement, cuite au four, au grill ou à la poêle
1 petite pomme de terre au four
1 c. à café de beurre
200 g de haricots verts
1 grande salade mesclun
1 c. à café d'huile d'olive avec du vinaigre aromatisé (inutile de mesurer le vinaigre) ou 1 c. à soupe de vinaigrette normale

---
235 ml d'eau
1 morceau (85 g) de dinde cuite au four, au grill ou à la poêle. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive avec vos aromates préférés avant la cuisson.
1 petite pomme de terre au four avec 1 c. à café de beurre
200 g de brocolis

---
235 ml d'eau
235 ml de soupe de légumes
6 crackers
56 g de jambon maigre
½ grand pain pita complet avec de la moutarde
2 carottes en tranches

---
235 ml d'eau
85 g de viande hachée maigre, au grill ou à la poêle
1 c. à soupe de ketchup
1 pain à hamburger, de la tomate, de la laitue, des cornichons et des oignons à votre goût

---
235 ml d'eau
2 tranches de pizza au fromage de taille moyenne, cuite au four à pizza traditionnel
1 grande salade mesclun
1 c. à soupe de vinaigrette allégée

---
235 ml d'eau
200 g de pâtes cheveux d'ange avec ½ c. à soupe d'huile d'olive, de l'ail et 1 c. à café de fromage râpé
85 g de poulet grillé avec assaisonnement italien
1 grande salade mesclun
½ c. à soupe d'huile d'olive et du vinaigre ou
1 c. à soupe de vinaigrette
100 g de haricots verts cuits

---
235 ml d'eau
85 g de côtelette de porc, maigre uniquement, cuite sur le grill ou à la poêle sans matières grasses ajoutées
200 g de riz avec 1 c. à café de beurre
110 ml de compote de pommes
1 grande salade mesclun
½ c. à soupe d'huile d'olive et du vinaigre (inutile de mesurer le vinaigre)
ou 1 c. à soupe de vinaigrette allégée

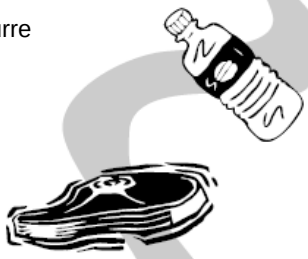
---
235 ml d'eau
85 g de poisson blanc, par ex. flétan, cuit au four et badigeonné d'huile d'olive et de vos aromates préférés
1 petite pomme de terre au four
1 c. à soupe de crème fraîche et de la ciboulette
200 g de brocolis ou de chou-fleur

---
235 ml d'eau
85 g d'escalope de poulet, sans peau, cuite au four, au grill ou à la poêle
3 ou 4 pommes de terre bouillies avec 1 c. à soupe de beurre et parsemées d'ail et de persil
200 g de betterave ou autres légumes
1 grande salade mesclun
1 c. à soupe d'huile d'olive avec du vinaigre aromatisé (inutile de mesurer le vinaigre)

---
235 ml d'eau
200 g de pâtes cheveux d'ange
85 g de crevettes bouillies, égouttées
½ c. à soupe d'huile d'olive et de l'ail
1 c. à café de fromage râpé
1 salade mesclun
1/2 c. à soupe de vinaigrette

---
235 ml d'eau
85 g de côtelette de porc maigre, cuite au four avec de la sauce aux champignons et de la crème allégée
100 g de pâtes avec 2 c. à soupe de la sauce des côtelettes
200 g de haricots verts
1 grande salade mesclun
2 c. à café d'huile d'olive avec du vinaigre aromatisé (inutile de mesurer le vinaigre)

---
235 ml d'eau
118 g de poisson, cuit au four, au grill ou à la poêle, légèrement badigeonné d'huile d'olive et de vos aromates préférés
60 g de maïs
1 c. à café de beurre
200 g de brocolis
1 petit pain



BEST OF SHOPPING

Régime de démarrage

COLLATION DU SOIR
(CHOISIR UNE SEULE OPTION)

RÈGLES pour prendre votre collation du soir :

Prenez-la dans un cadre reposant, où vous pourrez la savourer comme si vous étiez encore enfant.
Ne faites rien d'autre, ne lisez pas, n'écrivez pas et ne regardez pas la télévision.
Faites durer votre collation 20 minutes.
NE vous resservez PAS.

110 ml de pudding au chocolat ou à la vanille, préparé avec du lait écrémé

Chocolat chaud au lait écrémé

---
235 ml d'eau
5 biscuits au gingembre ou gaufrettes à la vanille

---
235 ml d'eau
3 petits « patties » à la menthe (confiserie américaine à la menthe et au chocolat), ou
3 mini-barres chocolatées Miniatures

---

750 ml de pop-corn allégé pour micro-onde

---

2 petits cookies (environ 50 calories chacun)
235 ml d'eau

---
28 g de bretzels
235 ml de lait écrémé

---
235 ml d'eau
2 c. à café de beurre de cacahuète
6 crackers
235 ml de lait écrémé

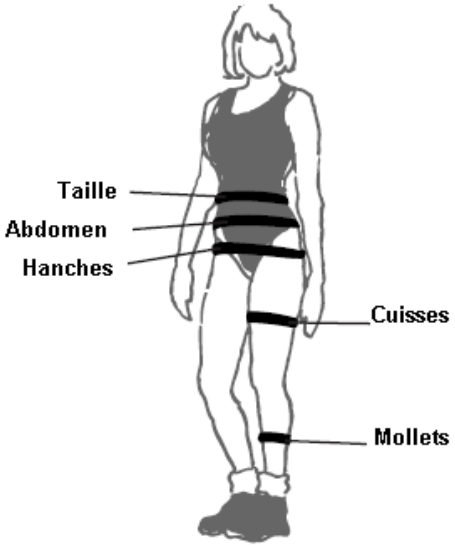
---
60 g de céréales
110 ml de lait écrémé
235 ml d'eau

BEST OF SHOPPING

TABLEAU DE PROGRESSION

Tous les 15 jours, prenez vos mesures et utilisez le tableau ci-dessous pour noter vos progrès. Avant d'écrire sur ce tableau, faites-en autant de copies que nécessaire.

L'idéal sera de les ranger dans un carnet. Pouvoir visualiser le chemin parcouru est à la fois instructif et motivant. Ces informations vous aideront à définir vos futurs objectifs en matière de fitness, à mesure que vous continuerez de progresser.



Date	Taille	Abdomen	Hanches	Cuisses	Mollets

BEST OF SHOP